姉

お姉さん アゲハ

7月号 偶数月7日発売

2016年6月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

海がキレイ！物価が安い！スパも充実！
セブ旅BOOK♥

妄想 4泊5日旅♥「女子旅カジュアル」
「彼旅レディ」
女っぽリゾートstyle

そうだ セブ、行こう♥

コンプレックスに勝って理想の目を手に入れる!!
本命アイメイク見本帳♥
美人セクシーeye ぱっちりドーリーeye
上品レディeye 大人ナチュラルeye

そろそろ本気で婚活初め♥
ガングロ世代の私たちには
やっぱり太陽がよく似合う♪
HAPPYガーデンウエディング♥

今年は派手浴衣を
〝着物風〟に
着るのが美人♡

海行きたい！浴衣着たい！
旅に出たいし結婚もしたい!!

お姉さんの夏は忙しい♥

日焼け後のスキンケアから
ヘアケアまで
真夏の必須美容法
「あなたの美ネタ、盗みます!!」

若いコの隣で
気おくれしないビキニは
ひとクセトレンド 甘めレディ 大人カジュアル

涼しい顔して身体はHOT！温活祭り♥

まとめ髪からスカーフ使いetc.
旬の夏ヘアでイイ女
Summer! 2016

いざという時、身を守るのは自分自身！
お姉さんのための防災対策

ブラジル vs 姉agehaジャパン
ビューティ・オリンピック開催!!
上向き命！尻リンピック／脱ずん胴！メリハリンピック／美肌&ヘアリンピック／食リンピック

情熱的な
リゾートフラワーと
フリルの競演

赤やオレンジの色鮮やかな花々が描かれたトロピカルなビキニ。胸元の大きなフリルがキュートで、ほどよく甘さをMIX。小胸もカバーできる♪
ビキニ¥4,611／sugar

ビジュー×花柄で
スイートな
フェロモンを放出

大粒ビジューつきのシンプルなバンドゥブラ×ピンクの花柄ショーツ。Sugarの甘ビキニは盛りすぎていないから、お姉さん世代らしい大人スイートに♥　ビキニ¥4,611／sugar

色っぽビキニ　レディなドレス　派手カワ浴衣

海やイベントでイイ女でいるための勝負アイテムが大集合✧

sugar&Jewelsで夏の素敵なお姉さん♡

いよいよ大好きな夏が始まる♪　海やイベントでキラキラ輝くイイ女は、ファッションだって抜かりなし✧　sugarのイベントアイテムなら、いつでもどこでも夏の主役になれちゃう！　誰よりも目立てる、ビキニ・ドレス・浴衣を今すぐチェック♥

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki　**STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)[BIKINI,DRESS],Mizuki Nakano[YUKATA]　**FITTING**_Utako Oyakawa
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama　**EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka,Setsuko Chigira　※クレジットのないアイテムはすべてモデル私物です。

01 Bikini

大胆にセクシーに、ときには甘く♥　魅惑のボディを見せつけて✧

ビジューやフリル、セクシーなカッティング…、ラグジュアリーに魅せるデザインが素敵。
あえてノーアクセでシンプルに着て、セレブな色っぽさを演出して♥

ショッピン×プッチ風に
パールとフリルをオン♪
派手美人に目立てる♥

お姉さんに人気のディテールがぎっしり★　シンプルなバンドゥに、フリル＆タッセルつきのプッチ柄風ショーツが、ちょうどいい盛り具合♥　ビキニ¥3,685／sugar

大人ネイビーに映える
輝くクリスタルで
艶っぽい大人の女性

左肩とウエスト部分に大粒のビジューがぎっしり✧　ワンポイントのリングが、危ういセクシーさを増長♥　ホルターネックだから、谷間もしっかり盛れちゃいます。ビキニ¥3,685／sugar

クール＆モードな
ジオメトリック柄で
一気に今年っぽく★

ネイビー×白だから、強めの柄でも女っぽい♥　ブラのバックは紐のデザインになっていて、後ろ姿がヌーディでセクシー✧　ビキニ¥3,685／sugar

体にまとうストリングで
ラティーナなみたいな
グラマラスボディ

盛りビキニが苦手なシンプル派お姉さんは、紐デザインでまわりと差をつけて★　斜めに入った紐の視覚マジックで、くびれも演出できちゃう！　ビキニ¥3,685／sugar

02 Dress

勝負デートやイベントで視線集中★
品よく盛れる花柄ドレス♥

sugar&Jewelsのドレスはラインがキレイ！　柄のセンスも品がよくて大人っぽい♥　ビジューやパールつきで、アクセいらずで盛れるのもうれしいポイント♪

シンプル×派手柄の切り替えデザインで脚長美人になれる♥

鮮やかなサマーフラワーで夏を先取り！　白に映えるピンクのビジューで視線を上げて、切り替えデザインで脚長に、スタイルアップもバッチリ★ ドレス￥5,537／Jewels

ストンとしたラインとブルーのローズが涼やかでオシャレ

白ベースのシンプルなワンピに、トレンドの寒色フラワーを上下に配して爽やかに。胸元のパール&ビジューも目立ちすぎないから、デイリー使いにも◎。ドレス￥17,800／sugar

ふんわりフォルムとウェーブカットでフェミニンな女らしさをふりまいて

デコルテと裾のカッティングが目を引く、フェミニンなフレアワンピ。ブルーのバラがドットっぽくデザインされていて、総柄なのに品があって素敵✧　ドレス￥6,463、ピアス￥4,500、パンプス￥5,537／すべてJewels

揺れるフリルとタイトなラインでグラマラス&レディな双子コーデ✧

デコルテから広がる胸元のフリルでウエストの細さを強調した、誰でもスタイルよく見えちゃうマジックワンピ♪　水彩画タッチのぼかし花柄が大人っぽい✧　ドレス各¥18,800／sugar

メンズからウケがよくて品のある大人フェミニンなフィット&フレア♥

パステルフラワーが甘すぎず上品。デコルテのパールから肌がうっすら見える感じがセクシーで、メンズの視線が集中しそう♥　ドレス¥6,463、バッグ¥7,389、パンプス¥6,463／すべてJewels

オレンジが印象的でコンシャスなIラインの色っぽ夏ワンピ

夏らしいオレンジが華やかだから、人がたくさん集まるパーティーでも目立っちゃうこと間違いナシ♪　ボディを引き立てるシンプルなデザインもGOOD。ドレス¥17,800、バッグ¥4,611／ともにsugar

03 浴衣

季節限定のオシャレだからお気に入りを見つけて楽しみたい！

唯一無二の派手カワなデザインが見つかる sugar のオリジナル浴衣✧。古典柄からフェミニン浴衣、個性たっぷりのレトロ柄までバリエ豊富にそろってます♥

タテに流れる流水紋のモダンな古典柄ではんなり美人に

大人っぽい藍地浴衣は男女ウケがよく、安定した人気。流水紋に鮮やかなブルーの花が映えて、シックだけど地味にはならないのが魅力。浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット￥11,009、コサージュ￥2,500／ともにsugar　バッグ／スタイリスト私物

大人が着るからかわいい♥元気なひまわり柄

ランダムに咲いたひまわり柄の浴衣を、ヴィヴィッドな帯で引き締めて。あえて帯飾りなしでシンプルに着こなすことで、大人のキュートを表現。浴衣、帯、下駄3点セット￥8,315、コサージュ￥1,300／ともにsugar　バッグ、日傘／ともにスタイリスト私物

お姉さんらしいゴージャスなバラ柄もトレンドのブルーで涼やかに

白の面積が多いから、兵児帯でかわいく盛ってもやり過ぎ感なく爽やか。浴衣、帯、兵児帯、下駄4点セット¥10,167、コサージュ¥2,500／ともにsugar　バッグ／スタイリスト私物

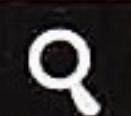
日本伝統の紅緋色とヨーロピアンなダマスク柄が融合

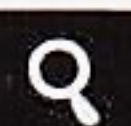
白い帯をあっさりと巻いて、柄を引き立てつつ大人っぽい着こなしに。浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット¥10,167、コサージュ¥2,500、バッグ¥4,611／すべてsugar

甘めのパステルをオソロで着たらかわいさも2倍で目立ち度もUP♥

寒色パステルにグラデーションの花柄が描かれた浴衣。まったくのオソロじゃなく、2人の柄を微妙に変えているのがポイント♪ [右]浴衣、帯、下駄3点セット¥7,389、コサージュ¥1,300／ともにsugar　バッグ／スタイリスト私物　[左]浴衣、帯、兵児帯、帯飾り、下駄5点セット¥11,093、コサージュ¥2,500／ともにsugar

レトロポップなハイカラ浴衣で誰もが振り向く3人娘

伝統柄を現代風にアレンジしたオリジナリティあふれる浴衣♪　思い切ったヴィヴィッドカラー使いが目を引くから、普通じゃ物足りないお姉さんにオススメ！ ［右］浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット¥13,704、バッグ¥4,611／ともにsugar　かんざし／スタイリスト私物 ［中］浴衣、帯、下駄3点セット¥11,852、バッグ¥3,000、［左］浴衣、帯、帯飾り、下駄4点セット¥13,704、コサージュ¥2,500／すべてsugar　バッグ／スタイリスト私物

株式会社クワンジャパン
☎050-3171-7688
http://girls-cosme.jp/640

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第12回]　クレンジング酵素0(ゼロ)

小原優花がプロデュースした酵素ドリンク"クレンジング酵素0"✧ キレイにヤセるために必要不可欠な酵素を効率よく、気軽に摂ることができるよ♪ ヤセにくくなった身体を、酵素の力で無理なくサポート☺ 水着になる前の追い込みにも◎✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Yuko Nozaki **MODEL**_Yuuka Obara

リッチかつパーフェクトな成分を多数配合した1回飲みきりタイプ♪

1箱30包入りで1日分の目安は1～2包✧ 約100～150mlのお水や炭酸水で薄めて飲んでね♪ 薄めずにそのままヨーグルトやアイスにかけて食べても美味しいよ♥ クレンジング酵素0 ¥7,800／クワンジャパン

フレアミニドレス ネイビー¥21,800、オフショルフレアミニワンピ イエロー¥19,800／ともにsugar

"キレイ"にヤセたいお姉さんの強い味方!!

無茶なダイエットである程度ヤセられたのも20代前半まで。体重や脂肪も落ちにくくなってきて、無理な食事制限をすると髪はパサパサ、お肌はボロボロになるのが難しいところだよね💧 キレイにヤセるためには身体に必要な栄養素の摂取が不可欠。特に生野菜や果物に含まれる酵素は、美容やダイエット、健康に効果的と注目度急上昇中。だけど、1日に必要と言われている生野菜の量は約350g、なんと両手に山盛り分!! さらに緑黄色野菜、キノコ類、海藻類と、種類も多くて食事で全てを摂るのは大変…!

そんな思い通りにダイエットしづらいお姉さん世代の救世主が、酵素ドリンク"クレンジング酵素0"★ 1日のうち1食を置き換えるだけで、摂取カロリーを落としつつ酵素不足を解消できるから、キレイにヤセられるんです♪ 14種類のフルーツを含む、64種類のミネラル野草酵素が配合されていて、1日に必要な酵素はばっちり♪ さらに100種類の栄養素を含むクコの実や、高級食材として名高いパーフェクトフード・ツバメの巣、話題の新成分・白金ナノコロイドも含まれてるよ✧ 1包ずつミニスティックになっているので持ち運びしやすいし、グレープ味で酵素独特の酸味がないから、いろんな摂り方ができて飽きにくいのもポイントです♥

in Hawaii Collection

この夏、リゾートに行くなら絶対ほしい

SECRET KEY

#シークレットキー のルームウェア♥

この夏のシークレットキーの新作はハワイからお届け！
色彩豊かなハワイのお花のように、鮮やかなフラワーレースのルームウェアはリゾートのお供にもぴったり♪
お部屋の中でもオシャレに手を抜かないのが本当の「いい女」

Style.1

色っぽさを狙うなら オールインワン

ストンとすっきりシルエットなオールインワンは、背中が大きく空いたデザインで大人に肌見せ♪

カプアレース［オールインワンタイプ］
¥6,980 税込）

Style.2

フリルキャミで 大人のカワイイを攻略

甘くなりがちなフリルデザインもロングパンツを合わせて大人のカワイイを楽しんで♪

カプアレースセットアップ
［キャミパンツタイプ］¥6,980（税込）

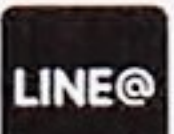
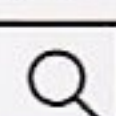
Style.3

フレアキャミで ヘルシーに肌見せ

夏の肌見せはキャミとショートパンツで大胆に。鮮やかな花柄が焼けた肌との相性もバッチリ♪

カプアレースセットアップ
［フレアキャミタイプ］¥5,980（税込）

Sleeping with Kapua series...

SECRET KEY♠
http://www.secret-key.net
シークレットキー

▼友だち限定クーポン配布中
LINE@ @bfm5198f

@secretkey_roomwear
シークレットキー

リオのオリンピックに先駆けて、
たちの美容法を再確認することで
になることをここに誓います!!!!!

姉agehaリンピック❤

BRAZIL TOPIC

1. 美尻の女性が多い❤

お尻のキレイさがモテの基準だったり面積の小さいブラジリアンビキニが常識だったり。み～んなお尻プリプリ♪

BRAZIL TOPIC

2. 有名モデルを数多く輩出❤

有名なのはジゼル・ブンチェンやアドリアナ・リマなど。抜群のスタイルと彫りの深い顔立ちで世界を席巻！

BRAZIL TOPIC

3. 美意識の高さは世界トップレベル！

ヘアケアや整形にかける金額は世界でも指折り。水着はTバックが主流だし、後ろ姿に対する美意識もハンパない!!

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

"かわいい"という言葉は全女子のためのものである

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

現在の美容法が正解って訳じゃない 女磨きは毎日が革命★

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

私をキレイに導くものは美人になりたいという情熱だけ❤

PHOTO_Satoshi Ohmura、Ryuzaburo Tabata [SAMBA、CAPOEIRA]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
THANKS_Office MARIKA（サンバ衣装協力）、AWABEES、EASE
EDIT&TEXT_Hironeko-A

自分を磨き、美を求める精神は万国共通★　より最高の自分になるためには異文化にも目を向けるコトも必要！ってことで美女が多いと名高いブラジルの美容法にフォーカス♪　マンネリしがちな自己流テクに新たな風を取り入れてみました☺

※誌面に掲載されている美容法はあくまでクチコミ、アンケートを元に制作した物です。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

ブラジル美女の美容法で目指すは世界に羽ばたく PERFECT WOMAN !!

宣誓！ 私たちは2016年ブラジル
ブラジル美人の美の秘訣を学び、自分
金メダル以上にきらめく夏オンナ

ブラジルVSビューティオ

BRAZIL TOPIC

5. コーヒーも美の源

老化予防や脂肪分解などに役立つ美容成分の宝庫★ 煎れたてエスプレッソを毎日飲むのが国民的習慣♪

BRAZIL TOPIC

4. スーパーフードが充実♪

豊かな自然が産んだ美容食材も魅力♥ 毎日の食卓に取り入れれば、露出やすっぴんも恐れない美肌に急接近✧

オンナ磨きも人生も経験は成功の母である♥

専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

常に女として進歩していくなら変化もどんどん受け入れるべし!!

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

ピン！ときたらそれが真実 自分の直感は間違いないと信じてる♥

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

日本生まれの私たちが培ってきた美容テクでR.Y.U.S.E.I.の如く輝く女に★

Round 1

上向きヒップに憧れる心は日本もブラジルも同じ♥

尻リンピック♥

まずは世界最高レベルと言われるブラジル美尻に挑戦！　目標が大きいほど燃え上がるのが大和魂★　努力と根性で逆転勝利を狙う!!

右の尻を鍛えたら左の尻も鍛えよ♥

重力や年齢に負けない最強ヒップは筋力が命!!

日本の美尻TOPIC

筋トレでプリッと上向きの美尻作りに励むお姉さんが急増！

「25歳過ぎたら筋肉がマスト！」という意識が広まり、マッスルブームが到来★　地道な努力で女っぷりとお尻の位置をぐいぐい上げてます！

奈々はストイックな筋トレでハリのあるメリハリヒップに！

「ベストボディ・ジャパン2016」という日本人が好む健康的な身体の美しさを競う大会に向けて鋭意筋トレ中。お尻の位置もかなり上がった♥

奈々がやってる尻トレ

椅子より低い位置までひざを下ろす

ゆっくりひざを下ろし、写真の位置で一時停止。同じ運動を片方につき2〜3回ずつ繰り返す。

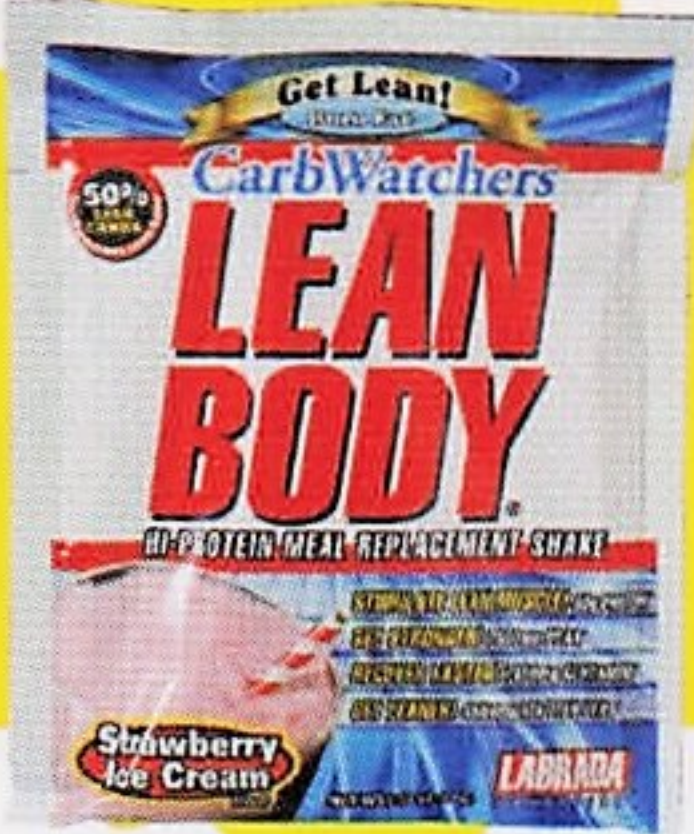
椅子に片足を乗せ背もたれをつかむ

両手で身体を支えながら下ろした側の足を上げる。腰の高さまでひざを上げるのが目標！

余分な脂肪を燃やしつつ理想のラインに肉体改造♥

このアイテムで尻トレ効果UP!

朝食代わりにプロテイン♥

身体作りに必要な、良質のたんぱく質が手軽に摂れる★　味がいろいろあるのもポイント

伊吹奈々さん
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）
独身・子供なし

優花はお尻専門のジムに通ってる♥

ゴールドジム南青山店内にあるSpice up Fitnessでお尻改造♥　初回のトレーニングでラインがプリッと上がって以来、猛烈にハマってます

優花がやってる尻トレ①

椅子の背もたれに手を置く

手を置いたら腹筋に力を入れておく。その状態で片ひざを曲げ、足を後ろに伸ばします★

お尻を意識しながら片足くっしん★

①のまま軸足のひざを曲げていく。戻すときは息を吐きながら。これを両足とも10回ずつ。

椅子は動かないように固定してね

息を吐きつつゆっくり腰を落とす

優花がやってる尻トレ②

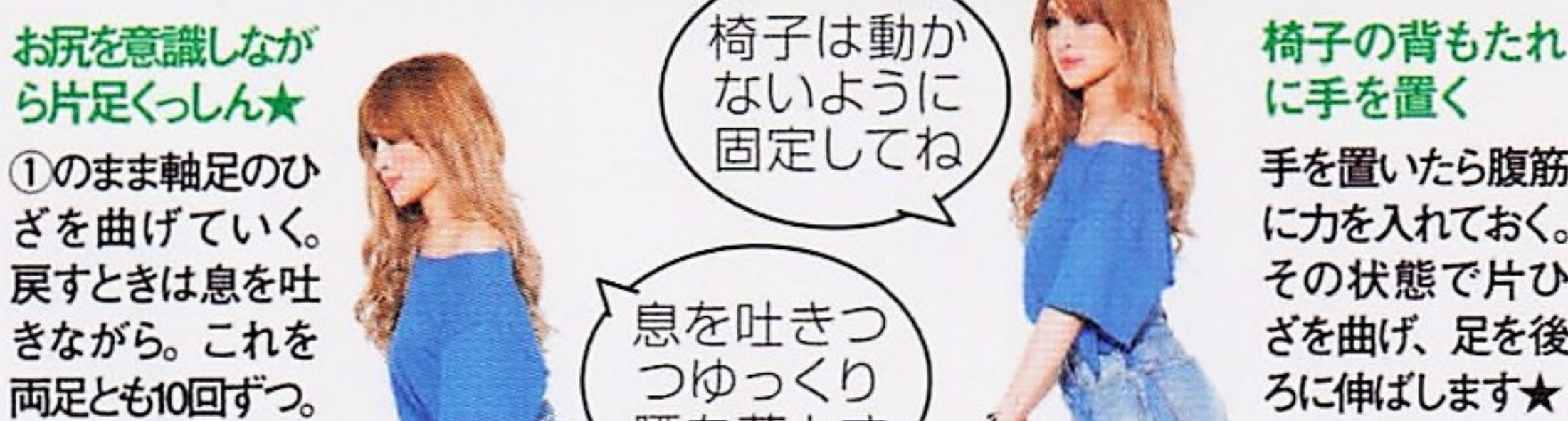
これが基本の姿勢です♥

身体の右側を下にして横になります。右手で頭を支え、床に置いた左手に重心をかけます。

腹筋とお尻の筋肉で脚を持ち上げる

左足を上げたら股関節を大きく開く。この可動域が広いほどお尻の筋肉が鍛えられます！

足は下ろしきらずに寸止め！

ゆっくり足を下ろし、右足に着くスレスレで止める。そのまま同じ動きを10回ずつ★

ちなみに

お姉さんたちが憧れる理想のアラサーヒップはこんな感じ！

「程よくお肉がついてるのに、上を向いてるタレ知らずのお尻」という声が多数!!　まさにブラジル美人の美尻がいい見本★

ハリ・形・大きさ、すべてが理想

美咲さん
カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし

日本の美尻代表♥

BRAZIL NEWS

知ってるようで実は知らないブラジルのご当地ネタをお届け♪　魅力的な文化に触れてもっとブラジルを好きになろう

ブラジル特派員の山田がお届けします♥

News 1 まずはキホン！ ブラジルってこんな国！

お祭り好きの陽気な国♪

面積の広さは世界5位★　サッカーやカーニバルといった国民的なイベントが多く、陽気で気さくな人が多いそう　名物はコーヒー♥

人口：1億9840万人
国有面積：約851万km^2
首都：ブラジリア
公用語：ポルトガル語

News 2 ブラジルでは 面積の少ない水着が定番★

ブラもパンツも小さめが主流

「お尻見えてるよ?」って感じだけど、現地ではこれが常識。お尻と太ももが一体化して、足が長くキレイに見える効果もあるんだって

ブラジリアンカットとヨーロピアンカットの違い

Tバック以外のお尻のカットの形は2種類。小さい方が美尻が極立つ。前者はお尻が半分見えるくらい小さく、後者はお尻を包む形。

News 3 ブラジルでは 胸よりお尻のキレイな女性がモテる♥

尻にシリコンを入れる人もいるらしい！

「ミス・ブンブン（お尻）コンテスト」なるものが開かれるほど胸よりお尻が重要★　大きさよりも健康的に引き締まってるかどうかが決めてだとか！

WARNING!! ブラジル豆知識★

指でOKサインを作っちゃダメ！

なんと「肛門」を意味して相手を侮辱するイメージを与えてしまうとか！　日本のクセでうっかりやると微妙な空気になるので要注意

カルチャーショック！

News 4 ブラジルでは 国民の肥満が深刻な問題に

実は国民の約半数が肥満の“肥満大国”

主な原因は加工食品やジャンクフードの食べ過ぎ。“肥満は障がい”と位置づけられていて、肥満の人の優先席まであるのだそう。

News 5 ブラジルでは ヤセたいときはダイエットより脂肪吸引

肥満でたるんだ皮膚を切る施術も人気

その人気たるや2013年に国内で行われた整形手術ランキングで1位に輝くほど!!　運動よりも楽で手早い方法を選ぶ人が多いのか!?

ジムに行けないお姉さんたちは時短ワザでヒップアップ♥

重力に対抗できるプリプリヒップを手に入れたいけど、ジムに通う時間もお金もない…💧 というお姉さんでもすぐできる😊 簡単ヒップアップ法をご紹介♥

ベビりんもお尻も高い高ーい♪

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん

芸能プロダクション運営（29歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

息子2人と全力ヒップアップ!

レーサー休業中（30歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん

親子でシェー!くヒップ★

祐香・みか・愛美は子供と遊びながらヒップアップ♪

お散歩、スクワット、脚上げといった定番の運動に、だっこという形で我が子の重さを加えて筋トレ効果を底上げ✧ 子供の気分も出産でたるんだお尻もぐんぐん上がって一石二鳥〜😊♪

イベントコンパニオン（30歳／東京都）
既婚・子供なし
奥山絵里奈さん

シックスパッドのボディフィットは薄いから服の下につけてもバレない♪

絵里奈はEMSを貼ってケツ筋を強化!

気になる部位に直接貼るだけで筋肉量が増えるスグレモノ♪ 毎日片側20分ずつやったらお尻の位置が上がった✧

倒れるだけでヒップが上向きに♪

北新地バニラ勤務&美容会社社長（29歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

まなかはワンダーコアでヒップアップ♥

腹筋だけじゃなく背筋にも効くから、自然とお尻の位置もアップ♥ 超簡単だし、ヒマなときにできるとこも便利★

六本木フェリシア・デ・カーリアン勤務（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

りんかは寝る直前にヒップアップ運動

ベッドの上でやってる簡単エクササイズ★ 仰向け寝の状態からスタートするから、終わったらそのまま寝られる😊

START

パターン1
体育座り状態で数秒寝てるだけ★ 反り腰が解消して、お尻が正しい位置に戻るよ✧ ぎっくり腰対策にもいいみたい♥

パターン2
両足を床につけひざを立てる。手を使わずにお尻を持ち上げ、肩〜ひざを一直線にキープ。これをゆっくり10回。

上向きヒップを目指してにんにん

しょうゆ垂らしても尻垂らさず

けいこは料理中に足上げ運動♥

背筋を伸ばした状態で、真後ろに上げるのがコツ♥ 10分以上やると筋肉痛になるから、意外とあなどれない😊

本格的ではないけど

私たちも踊ってヒップアップ♪

「筋肉とか細かい動きとか難しい事はわからないけど、なんとなくお尻が上がってる気がする♪」というお姉さんの尻トレは、好きな音楽で躍りまくることでした😊

医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

綾香は主に週末女子会で♪

若い頃を思い出して全力で
[illegible]に行ける訳じゃないから、ここぞって機会に思いっきりはっちゃけ♪ いい運動になる♥

さやかは主に海外フェスで♪

外国人よりも盛り上がる!
日本人としてナメられないよう、派手に楽しむのが荒木流♥ 筋肉痛なんて知らな〜い♪

お尻じゃないけどコレも効く!

腕を真上に上げる
腕の筋肉だけで上げるのがコツ。部分的に筋肉を意識する事で、引き締め効果が高まる♥

左右交互に腕を上げ下げ
あとは音楽に合わせて同じ動きの繰り返し★ 二の腕のお肉が気になる人にオススメです♪

現役ダンサー

RIRIはダンスの振りつけでヒップアップ★

今回紹介するのはヒップホップやレゲエダンスの基本となる動き♪ いらない肉を揺らす感覚でリズムを刻み続けるだけ♥ それっぽい曲に合わせてやってみて😊

ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

お尻を左右別々に動かせるくらい鍛え上げるのが目標✧

ヒップアップダンス①

最初に軸足を決めておく
今回は右足に重心を置いて軸足に★ 腰は両手に当て、左のひざを軽く曲げる。背筋はまっすぐ。

お尻をクイッとシェイク★
お尻の筋肉に力を入れて左側にクイッと♥ リズムに合わせてこの動きを延々と繰り返すよ♪

ヒップアップダンス②

お尻を突き出すように待機
足を肩幅より少し広めに開き、腰をまっすぐ落とす。両手はひざについてバランスを取る。

お尻をプリッと持ち上げる
お尻の筋肉だけを使ってうしろに! この動きを長時間繰り返すとお尻が筋肉痛になる★

ポイントは筋肉をパーツごとに動かすこと!
腕なら腕、お尻ならお尻の筋肉だけを動かすことを意識! そのほうがダンスの振りつけもキレイに見えるし、部分ヤセにも効果的😊

ブラジルの美ワザを体験! その1

サンバ教室にトライ★

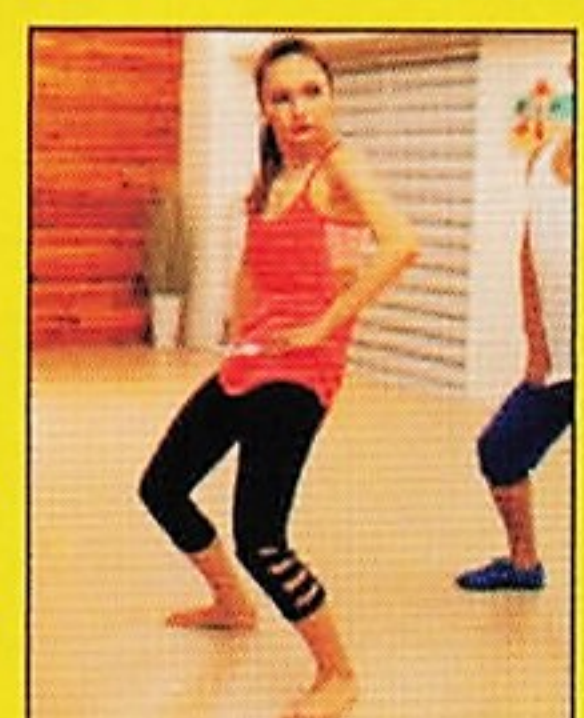
「ブラジル美人の美尻の秘訣はサンバにあり!」というウワサをMERIさんが身をもって確かめてきました♥

ブラジルといえばサンバ!
ブラジルの代表的な音楽のひとつ。大勢の民衆が打楽器メインの曲に合わせて陽気に躍るのが特徴。有名な「リオのカーニバル」をはじめ、多くのイベントが開催されてるよ♪

MERIが挑戦!

胸騒ぎの腰つきをマスターするぜ!

とっても気さくな先生とご挨拶♥
代表の翼さんはブラジルでも現役サンバダンサーとして注目を集めるベテラン★ よろしくお願いします!

①まずは基本の腰の動きをレッスン
骨盤を前→右→うしろ→左とゆっくり大きく。横は胸とお尻をくっつけるくらいのイメージで動かすと良いそう😸

②腕は周りの筋肉を使って丁寧に動かす
左右それぞれ、前→上→下→うしろの順番に。どの位置に動かしても首がまっすぐ伸びた状態を保つのがポイント。

③慣れてきたら腰と腕を同時に動かす!
ひとつひとつの動きをゆっくり丁寧につなげていくと次第にサンバらしい動きに★ テンション上がってきた!

指先に装着した羽根が常に真上を向くように動くのがポイント♪

④ステップを踏んで華麗にターン♪
翼さんのマネをしながら、ステップ〜、ステップ〜、くるっと回転♪ レッスンがわかりやすいからか運動音痴の私でもいい感じに回れた♥

⑤サンバのリズムに合わせてレッツ、カーニバル♪
いよいよ実践! 始まった瞬間は戸惑ったけど、なんとかついて行けた気が(笑)。出来はさておきノリノリで楽しかった★

やってみた感想

運度音痴の私でも思いっきり楽しめた♥
ちょっぴり不安だったけど、明るい雰囲気で丁寧に教えてもらえたおかげで楽しめました😊 部位ごとに筋肉を意識したことも新鮮★ 運動不足だから筋肉痛は避けられないけど、続けたらお尻も女も絶対上がるね!

お世話になった教室はコチラ♥

VILA DO SAMBA
サンバやカーニバルダンスのほか、下半身エクササイズのレッスンも実施。500 〜 1,000 円で体験受講もできるので、気になった方は気軽にトライ★
住所：東京都豊島区目白 3-14-18 目白ヒカリハイツ 5F「STUDIO HANEBI」
ホームページ：www.tsubrasil.com

胸尻出して
腹出さない♥

Round 2

日本人体形＝ずん胴とはもう言わせない!!

メリハリンピック♥

遺伝子は変えられなくても身体のラインは自力で作れる！　元ギャル独自の工夫とカワザで、ブラジルの美ボディに一矢報いられるか!?

理想のボディに近づく呪文
寄せて集めて形状記憶★

日本の
ボディメイク
TOPIC①

キツめのインナーやボトムスでコルセット式に 肉を寄せ上げ!

10代の頃から胸を盛り続けた熟練の技術を下半身にも応用！　むくみもたるみもぎゅっと絞って持ち上げて、厚みが足りない部分の戦力を強化★

女たるもの
肉も意識も
上に上に！

MERIは スキニーデニムと ピンヒールで お尻を持ち上げ!

デニムで持ち上げたお尻をヒールで支えてがっちり固定！　ヒールは9cm以上、デニムはハイウエストを選ぶと脚長に見えるよ♥

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

理想のラインは気合いでキープ！

心には太陽
おケツには
緊張感を★

綾香は 細身のデニム とTバックで プリっと♥

小さめの下着でお尻に対する意識を引き締め♪　デニムはスリムの硬い生地でお肉のたるみを補正して、ラインをカチッと出します♥

咲は着圧強めの ストッキングで 足のムダ肉を 絞り上げてる★

着圧でお肉を押し上げるイメージでボディメイキング♥　移動させたお肉で少しヒップアップするようにラインを整えるのが定番です♪

尻上げて
女をアゲろ
ホトトギス

美咲は生地が 固めのパンツと 歩き方で美ライン キープ★

締め上げにはサイズがちょっとキツめのやつが◎♥　あと、ヒールを履くと腰が反って姿勢が歪むから、お腹に力を入れて歩く！

かなえは ワンサイズ下の 下着で胸&尻の 位置を高く盛る

寄せ集めた肉を上側に盛りっとはみ出させて、ボリューミーに見せる作戦♪　若干キツめな分、気持ちも引き締まるからダイエット意識も高まる♥

今日は
ボクサー♥

りえは Tバックと ボクサーパンツ を使い分け♪

ボクサーパンツはお尻と太ももの境目をくっきりさせたいときに便利★　Tバックと使い分けて、お尻を甘やかさないように工夫してる♥

広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし　青木りえさん

私も
Tバック♥

ユウキは Tバックで お尻に対す る美意識を チャージ!

Tバックをはくとお尻のラインをキレイに見せようとする意識が上がる！　姿勢や歩き方を気にするようになるから女らしさも増す♥

お仕事探し中
（27歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

正面は普通だけど後ろはほぼヒモ♥　これはラヴィジュールで★

株式会社ミンツ・プランニング代表
（29歳／東京都）
独身・子供なし
金本かすみさん

かすみは 後ろがヒモの Tバックで 心とお尻を 引き締め★

後ろから見たときに、ほぼはいてないように見えるほどの面積のパンティがお気に入り♥　お尻に下着のあとがつかないところも◎

日本以外に
も盛り文化
が存在★

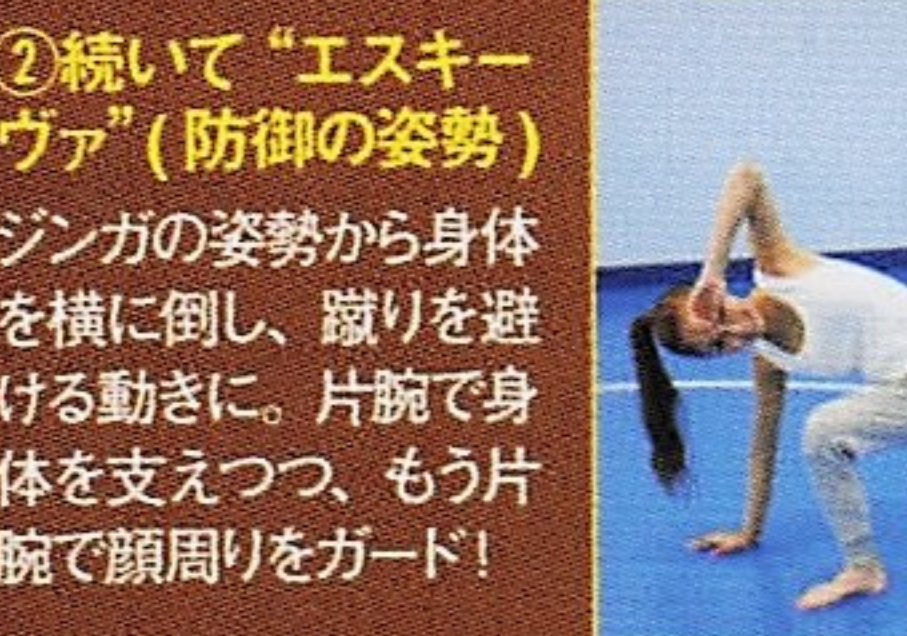
時計デザイナー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
山﨑みどりさん

ブラジル美人もやってた!
小さいほうが身体の線を強調できるというのが理由♪　お尻をすっぽり隠す安定型だとオムツっぽく見えるという声も。文化って様々だね★

ブラジルの美ワザを体験！その2

カポエィラ

躍るような動きが特徴的なブラジルの伝統格闘技　腹筋、背筋、お尻を重点的に鍛えられるため、エクササイズ法としても人気を集めてます★

①まずば"ジンガ"（基本のステップ）
体幹を意識しながら手足を大きく動かしステップ。ダンスと似てるかも。振りが大きいからエクササイズ効果高そう。

②続いて"エスキーヴァ"（防御の姿勢）
ジンガの姿勢から身体を横に倒し、蹴りを避ける動きに。片腕で身体を支えつつ、もう片腕で顔周りをガード！

実際のカポエィラ教室
にRIRIが挑戦！

ダンサーの
血が騒ぐ★

本部道場にやってきたよ
早速、新大久保にある本部道場を訪問！　レッスンを担当してくれるのはカツオ先生。一見、細身だけど脱ぐと筋肉バッキバキ★　超鍛えられそうな予感にRIRIさんもわくわく♥

まずはここから★ ヒップアップに効く 基本ステップ

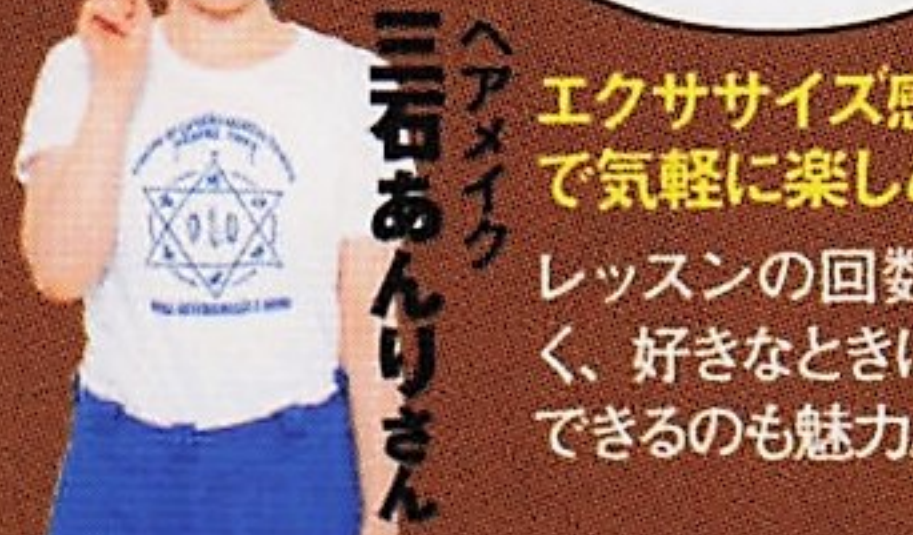
手を構えながら脚を大きくうしろへ引く

引いた脚を元の位置へ戻す

手と脚を変え同じ動きを繰り返す！

これは"ジンガ"という基本ステップの流れ。動きが大きいので、下半身ヤセにも効果的★

姉ageha
スタッフの間でも
じわじわと流行！

ヘアメイク
三石あんりさん

エクササイズ感覚で気軽に楽しめる
レッスンの回数が多く、好きなときに参加できるのも魅力。

僕が紹介しました！
最初は息子に習わせていたんです。でも教室に送り迎えするうちに自分がハマりました！　カポエィラ最高★

カメラマン
尾藤能暢さん

カポエィラとは?
アフリカからブラジルへ連れ去られた黒人奴隷たちが自衛と娯楽のために編み出したものが原型。単なる格闘技ではなく舞踊や哲学、喜びの表現など幅広い側面を持ち合わせています。

かなりキツい…

日本のボディメイク TOPIC②

美しい姿勢を維持することはアンチエイジングと同じと気づいた！

猫背や歪んだ姿勢は実年齢より老けて見えるし、ムダなお肉がつきやすくなる!! 整えるストレッチやエクササイズで永遠に衰えない体形に矯正✧

ひじを遠くに置くように円を描く

ゆっくり呼吸しながら上げ下げ✧

美容会社代表取締役（31歳／東京都）既婚・子供なし
山田るり子さん

後ろ姿を締める壮美のポーズ★

お腹〜下半身に効く三角のポーズ

ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

私たちはストレッチで美姿勢♥

沙世はバランスボールの上でお腹と背中を同時に強化！

体幹を使うから座ってるだけでもお腹や背中に効く★　姿勢の矯正にもいい感じ♪　この上で腹筋運動すると超鍛えられる！

るり子はワインオープナーストレッチ

ワインオープナーのように腕を上げ下げする運動。息を吸いながら腕を上げ、吐きながら下げるのがポイント★　二の腕と背筋がシュっとする♥

キュッと引き締まった小尻を再生

咲は肩甲骨はがしとヨガストレッチ♥

両手を肩に置いてひじを大きくうしろ側に回すと肩甲骨周りがスッキリ✧　肩こりも楽になる。ヨガは背中に効くポーズを重点的に♥

背中やお尻対策にはハトのポーズ

歪みを矯正したら脂肪が減少

私たちはアイテムで美姿勢♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

みかは産後2時間からのトコちゃんベルトで骨盤を引き締め♪

産後の回復が早かったから（笑）♥　地道に巻いてたら少しずつ骨盤が締まってきて、妊娠前の体型に近づいてきた★

ショーツに自然な丸みのパッドがIN★　タイで購入したよ♪

私はミッシーボーテのボディスーツとガードルを愛用（奈々）

身体の歪みは劣化と同然 正しいケアで女子力再生✧

みどりは尻パッドでお尻の高さを自由に調整♥

下着の上に重ねてボリュームアップ♪　大きさを出しときはパットの位置を下側に、脚を長く見せたいときは上側に当てるといい感じ。

大山式ボディメイクパッド。つけるだけで重心が安定して姿勢美人に。

着ているだけで美しい姿勢に整うスグレモノ。通販サイトで買ったよ。

Style+の骨盤メイクショーツと骨盤ベルトのセットを愛用してます♥

あいは大山式の足指バンド

つけるだけで背筋が伸びて、正しい姿勢に矯正できる♥　それと、極力ヒールの靴で歩く習慣をつけて、筋力が衰えないようにしてる★

セクシーかつ大胆に攻めるらしい

ユウキは姿勢矯正のインナー

着厚が強いから着るだけでシャキッと背筋が伸びる★　猫背も解消されるし、バストアップ効果も狙えるし、冷え症対策にも便利✧

つい内に入りがちな肩の外側を正しい位置に戻してくれる効果も！

ラインの出る服を着るときに。服に合わせて使い分けてます♥

BRAZIL NEWS 6

ブラジル女性は身体の線も本音も潔く見せる★

「人に見られている」という自覚をダイエットのやる気につなげているのだそう。恋愛における情熱的なアピールもブラジル美女がモテる秘訣。堂々とした姿勢は見習いたいもんですね♪

祐香は姿勢矯正ベルト

家にいるとき使ってる★　両肩をぐんとうしろに引っ張られるから、ダラけようにもダラけられない（笑）。肩こりの解消にも◎♥

優花はガードル×ベルトでお尻の肥大&タレを阻止！

引き締め力抜群のショーツの上からセットのベルトを重ねづけ♥　骨盤を整えたらお腹が凹んだり脚が細くなるなど嬉しい効果が✧

奈々&りんかは補正下着でボディラインを形状記憶★

即座にメリハリが作れるから、タイトな服がカッコよくキマる♪　肉を寄せ上げる効果もあるので使い続けるほどにスタイルが整う

やってみた感想

普段と違う筋肉が刺激されて超楽しかった！

リズミカルな部分にダンスと近いものを感じたけど、さすが格闘技！普段と違う筋肉が鍛えられた気がする。特に効いたのはお尻と脇腹★　もっとお尻を鍛えたいからまた挑戦したい

お世話になった教室はコチラ♥

カポエィラ・テンポ

格闘技としてだけではなく、護身術やエクササイズとしても人気。女性だけのクラスもあり。レッスンは新宿・新大久保の本部道場を中心に、渋谷、新橋などで開講。体験も随時受けつけているので、詳しくはホームページ：http://capoeira.or.jp/ をチェック♪

カポエィラの組手"ジョーゴ"に挑戦！

ジンガで間合いをはかる

攻撃も防御もジンガに始まりジンガに戻る。カポエィラの基本！

リズムに乗ってマルテーロゥ

放った蹴りはエスキーヴァで避けてもらう。この流れを繰り返す。

相手と向き合いジンガを繰り返す

一定のリズムで互いに相手と呼吸を合わせるようにステップを踏む。

エスキーヴァで蹴りをかわす

慣れないうちはゆっくりでOK。蹴りをよけたら再びジンガに戻る。

相手を見ながらアウーで移動

相手と向き合った状態をキープしながら、アウーでサッと横へ移動。

番外 あまりにも動けるため特別に上級技にもトライ★

側転から蹴る"アウー・バチード"（右）や飛び蹴り（左）もこの通り!!

④"メイア ルーア ジ コンパッソ"（側転からの蹴り）

側転で相手の蹴りをかわし、そのまま低い体勢からの蹴り！　脚を伸ばして、かかとを当てるイメージで★

⑤移動はアウー"（側転）で！

常に相手と向き合った状態で行うため、側転のような動きで移動。先に両手を床につけてから脚を上げるのがコツ！

③お次は"マルテーロゥ"（蹴り）

ジンガの姿勢から大きく脚を振り上げて眼前の相手を攻撃！　勢いじゃなく、腹筋を使ってしっかり脚を上げるよ。

Round 3

いつでも堂々と脱げる身体に♥

全身ツルツルならアラサーでも堂々と露出できる

肌&ヘアリンピック♥

気候や肌の色は違えど、美肌&美髪を求める想いは一緒♥　ブラジル美人の美意識に敬意を表して、彼女たちの美肌テクにもトライ！

乾きもたるみもムダ毛も不要！
理想はツヤめくマネキン美肌☆

日本の美肌 TOPIC

水分だけじゃ物足りない！ 25歳過ぎたらツヤとハリと透明感を上乗せしなくちゃ出歩けない★

まぶしい夏の日差しの下ではたるみやくすみが浮き彫りに!!　BBA感をフォローする小ワザで、露出しても見苦しくない素肌をGET♥

保湿クリーム並みにうるおう♥

くすみもザラつきも取れるのに

MERI&祐香はボディ用ピーリングで角質とりつつ全身保湿★

私たちのお気に入りはタカミのスキンピール ボディ★　角質や黒ずみをオフして透明感が出るのに、肌がうるおう感じがヤミツキ😊

ココナッツオイルは万能です♥

りんかはココナッツオイルでスクラブ作成

保湿するときは三温糖、角質を取りたいときは藻塩を混ぜてます♪　ココナッツオイルと三温糖を混ぜたときのプリンみたいな香りも◎。

角質ケアは粒が細かいものを選んで肌への負担を減らす♥

BRAZIL NEWS 7

ブラジルには酸を直接肌に塗る美容法が存在!!

「アーシド」(直訳すると酸)を顔に塗り、古い皮膚を強制的にはがす。いわばピーリングのようなもの。皮膚科のアドバイスを受けながらやるのが一般的だけど、ちょっと怖い…💧

保湿アイテムは仕上がりのツヤ感重視で選ぶ！

莉菜はベビーオイルで赤ちゃんみたいなツヤ肌に♥

肌が湿ってるお風呂上がりになじませるだけで健康的なツヤ肌が完成😊　ハリも出るから、ヒップアップなどのマッサージにも使ってるよ♥

ジョンソン・エンド・ジョンソンのオイルは肌にやさしくて好き♥

あいは肌が荒れたらキュウリパック♥

ビタミンや肌の老化を防ぐ成分が豊富と聞いて実践★　クマやくすみが薄くなるほか、むくみの解消にも効果的♥　肌荒れも治りやすい😊

フェイシャルは肌の悩みに合わせて小技をちょい足し♥

ユウキはミドリムシのサプリで肌にハリをチャージ♪

5年くらい飲んでる♪　栄養満点で風邪も引かないし、代謝が上がって10kgもヤセられた♥　ターンオーバーが促されて、肌もキレイに♪

別名・ユーグレナ★　栄養豊富だから、疲れたときにも飲んでます。

奈々はレモンパックでクリアな素肌に！

たっぷり紫外線を浴びた後や透明感が欲しいときに、薄切りを乗せてビタミン補給♪　冷やしてから使うと毛穴も締まるし心地いい♥

※ビタミンCは紫外線を吸収するので、太陽を浴びる前には絶対やらないでね！

普段使いの洗顔料に混ぜるだけ

MERIは砂糖+はちみつ洗顔で顔色をトーンアップ★

ネットではちみつについて調べてるときに発見！　天然のピーリング効果で古い角質が取れるから、顔面のくすみの解消に効果的😊

はちみつも三温糖も身近で売ってるやつ★　洗顔料はいつもので♪

肌荒れは未然に防ぐのがお姉さんの流儀！

みかはニキビ対策スプレーでトラブル知らずの美ボディキープ★

背中って自分で見えないからトラブルが起きると治すのも大変！　痕が残るとやっかいな背中ニキビは専用ローションで未然に防ぐ★

カントリー&ストリームの薬用グリーンローションを使ってる♪

男性には鼻の施術も人気らしい

BRAZIL NEWS 8

世界トップクラスの整形大国としても有名★

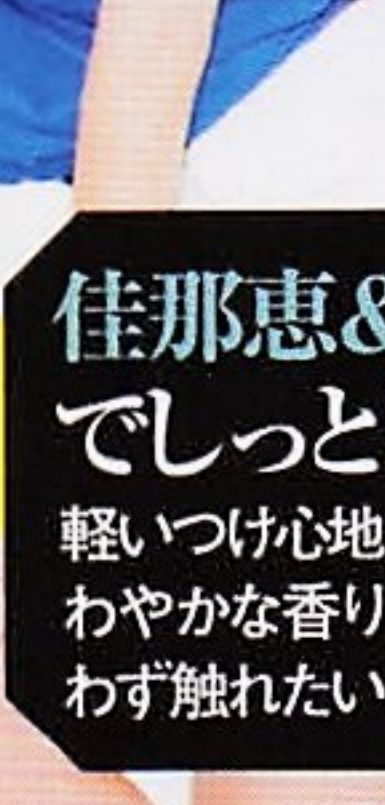
自然派な印象が強いけど、年間施術数はアメリカと世界1～2位を争うほど。男女ともに人気なのは胸を小さくする施術!!　カーニバルで躍るときに邪魔とはいえもったいない…。

ヴィクシーのブルーミングシトラス。塗るとなめらかなツヤ肌に整う♥

ジルスチュアートのリラックスボディミルクはもっちり感が長続き

佳那恵&みどりはボディクリームでしっとりツヤめくもち肌に♥

軽いつけ心地だから汗ばむ夏でも重くない😊　さわやかな香りと濃密な保湿力&美容成分で、思わず触れたいと思わせるようなしっとり肌に♥

ブラジルの美ワザを体験！

その6 まなかがトライ　ココナッツオイルでトリートメント

ヘアケアに力を入れる、ブラジル美人の間で流行ってる美容法。彼女たちに負けないくらいヘアケアにこだわるまなかが早速お試し♪

頭皮～毛先にオイルを塗布。パサつきが気になる部分は多めに😊

2回シャンプーした後の洗い上がりはさっぱり。ベタつきもなし★

やってみた感想

しっとりツヤ髪に仕上がった♥

マッサージもしたら頭皮がスッキリして、髪のツヤとコシがアップ♪　乾かしてからのほうが仕上がりの良さを実感できた気がする✨

その5 愛美がトライ　カメ石鹸で泡洗顔

「ブラジルにフライトしたスッチーが必ず購入する」と話題のジュルアのカメ石鹸を愛美がお試し。世界が認める美肌効果とは一体どんなものなのか!?

泡立ち自体は弱いけど、肌への密着度は高め。香りはあまりないです。

洗ってるうちから肌がしっとり★　むしろぬるっとした感じかも！

やってみた感想

乾燥する部分もしっとり仕上がる

ぬるっと感を落とそうとしてこすったらつっぱっちゃったけど、普通に流せば問題なさそう。乾燥しやすいひじやかかとに使いたい♪

その4 けいこがトライ　卵の白身でパック

エスティ ローダーのモデルも務めるケンダル・ジェンナーの美容法★　「汚れを落としながらうるおいのある肌になれる」という美ワザにけいこがチャレンジ。

洗顔ネットで10秒くらい揉み込むとフワフワの泡が完成。簡単！

塗った感触は炭酸パックみたい。シュワっとした感覚が心地よい♥

やってみた感想

つるんとなめらかな手触りの肌に

10分パックして泡を洗い流したあとの肌は、なめらかな手触りでいい感じ♥　コスパもいいので定期的にやってみようと思いました★

その3 沙世がトライ　ヘアスプレーで化粧崩れを予防！

ブラジルではメイクの崩れを防ぐ為にヘアスプレーで顔面をコートするらしい！　躍って汗をかいても平気というウワサを沙世が検証。

まずはケープを顔面に。皮ふがパリッとしてちょっと気持ち悪い…💧

20分ほど半身浴。汗でスプレーが流れてきた…。化粧もドロドロ。

やってみた感想

ソフトキープじゃダメだった！

化粧もスプレーも汗で流れて終了～。スーパーハードなら行けるのかな？　誰か試してみて(笑)。確実に肌に悪そうだけどさ💧

衰える前のベース作りで若さも青春も終わらせない♥

日本のヘアケアTOPIC

食べるヘアケアで未来の白髪対策も意識！

ツヤめく髪は女性の美の象徴♥　でもそろそろ白髪が気になるお年頃…ということで、黒髪率の高いブラジルに日本のケアをご提案♥

頭皮の環境保護でSTOP高齢化
ジャングルよりも豊かな髪に★

肌は白くても髪は黒々しいままで

毛根から美しい髪の育毛を促進

努力は白髪が大量発生する前に！

黒豆茶は香ばしくてクセのない味。飲みやすいし栄養も豊富★

アミノサイズのビューティーシェイプは美肌やダイエットにも◎♥

MERIは黒豆茶で白髪予防♥

黒い食材は白髪予防にいいと聞いて、マメに摂るようにしてる♥　うちの家系が白髪族だから、早めの努力で出現時期を遅らせたい！

かすみはアミノ酸のサプリで内側から元気な髪の発毛を促進♥

髪を構成する成分・アミノ酸のサプリ♥　通常のたんぱく質より吸収されるのが早いから超便利✧　寝る前や運動後に飲むようにしてます★

みかはワカメをマメに食べて健康的なツヤをキープ♪

海草類に含まれるミネラルを摂ると髪質が良くなり健康的なツヤが出るらしい♪　妊娠中、娘に持っていかれた栄養補給のために食べてる♥

奈々は毎日1品髪にいい食材を摂取

具体的には、ブロッコリー、ほうれん草、ニンジン、海苔、ワカメ。髪を健康に保つβカロチンとミネラルをバランスよく摂るようにしてる♥

ユウキはひじきを食べて髪の衰えをガード★

髪を生成するのに必要なヨウ素やビタミンが豊富に摂れると聞いたので♪　食べ続けたら髪が丈夫になって、量も増えたような気がしてます！

あいは卵とチーズでたんぱく質を補給！

髪の毛を健康に保つ栄養が豊富な卵はゆで卵にして冷蔵庫にストック♪　髪に必要なカルシウムとたんぱく質が豊富なチーズもマメに食べてます。

BRAZIL NEWS ⑩

おどろき!! ヤケドしないか心配！

髪を火であぶるトリートメントが流行！

その名は『ヴェラテラピア』。ねじった毛束をキャンドルの炎であぶり、トリートメントの効果を高めるというヘアケア法。枝毛対策にもよいと、アメリカでも流行しているそう

BRAZIL NEWS ⑨

くせ毛も傷みも解消したいよね

ブラジル美人が一番お金をかけるのはヘアケア代だった★

2013年のブラジル女性たちのヘアケア代は総額約90億円!!　これは毎月くせ毛を矯正するためにかけている費用。負担が強い分、定期的なトリートメントが必要なのも原因みたい。

日本のムダ毛処理TOPIC

レーザー脱毛で処理済みでも細かい産毛対策が必要不可欠

「全身処理済み♥」という人でも逃れられないのが、レーザーに反応しない産毛の処理。手軽に一網打尽を狙える処理法で Let's ツルツル Body ♥

自己処理はシェーバーが人気

美容成分でしっとりつるつる♥

日本でもブラジリアンワックスが流行ってる♪

髪・まゆ・まつ毛以外の毛は不要

ヴィーナスの5枚刃は石鹸つき★　肌を濡らすだけですぐ剃れる

「初めてのブラジリアンワックススターターキット」を使ってるよ

愛美は細かい毛も逃さない五枚刃で処理★

5枚刃ならどんなに細かい産毛も逃さずキャッチできる！　家に常備しておけば、予想外の場所に毛が生えてても焦らないで済む

優花はサロンでうぶ毛と古い角質をオフ

渋谷のまつエクサロン「BONITO」で顔だけ。産毛と一緒に毛穴の汚れも除去できるので、肌の透明感や化粧ノリもぐんと良くなる

RIRIは家庭用のブラジリアンワックスで細かいムダ毛を処理★

ちまちま生えてくるムダ毛は家庭用の専用キットで一気に処理♪　無添加だから安心だし、処理後の肌もツルツル★　痛みも全然ナシだからめっちゃいい

美黒肌代表・さやかに聞くキレイに肌を焼くには？

日サロで下地を作っておくことが大事♥

急に強い紫外線で焼くと、肌を傷めちゃう💧　下焼きで肌を守るメラニンを増やしておくのが私的にオススメ★　ムラ焼けも防げるよ♥

その7 あいがトライ ブラジリアンワックス

ブラジル美女のたしなみ♥　痛いと聞くけど、でも実際はそんなことないらしい!?　本当かどうかあいがレポート★

①ソフトワックスを薄くのばす

最初に肌を消毒&保湿。次に温めたワックスを脱毛したい部分に乗せて伸ばす★

②専用のシートを密着させる

ワックスを塗布した肌にシートを乗せたら準備完了♥　ちょっと緊張してきたかも！

③シートを一気に引きはがす

一気にベリッと！　固まらないタイプのワックスだからか、本当に全然痛くない♥

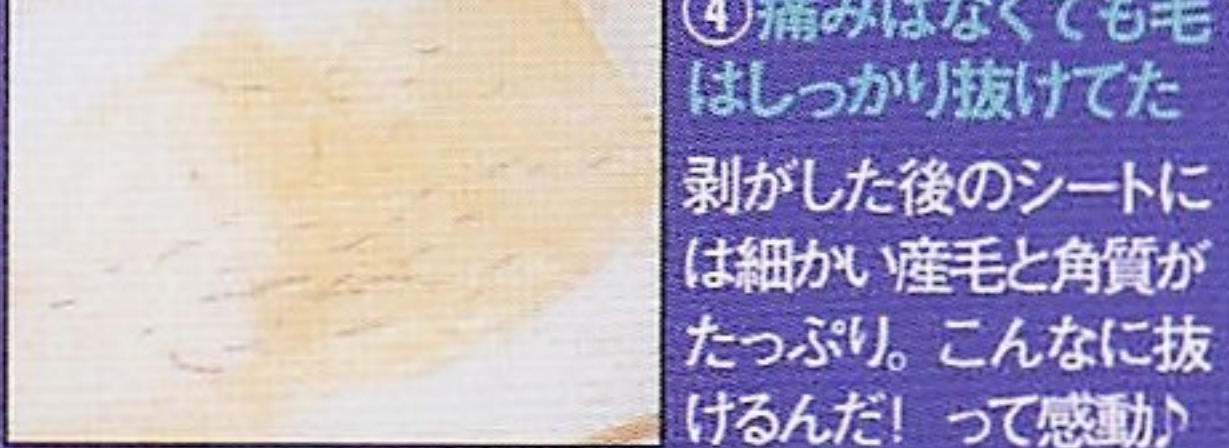
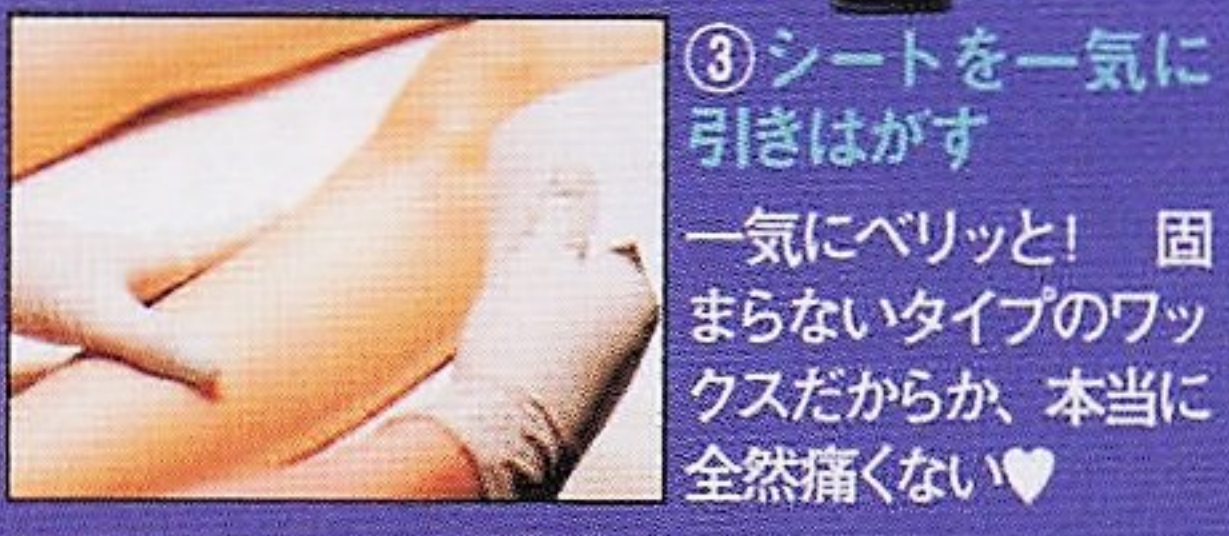
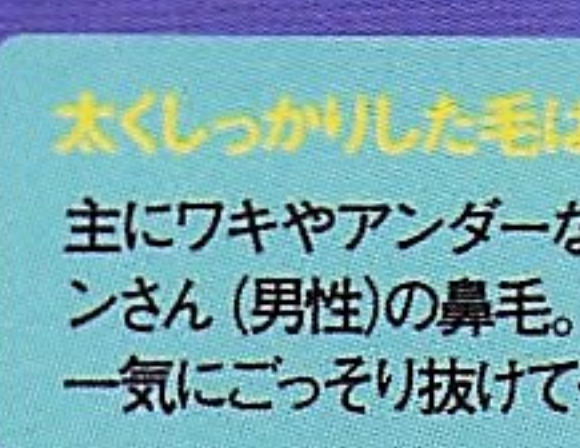
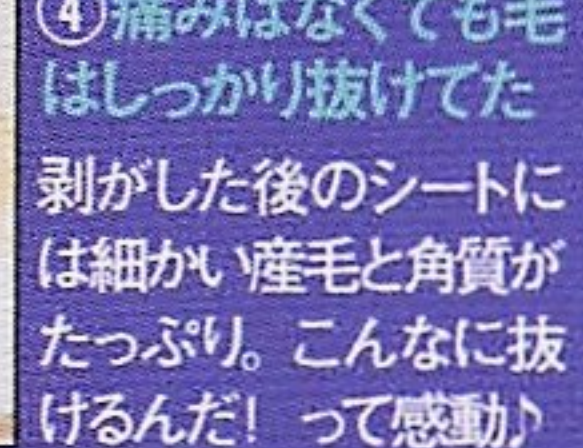
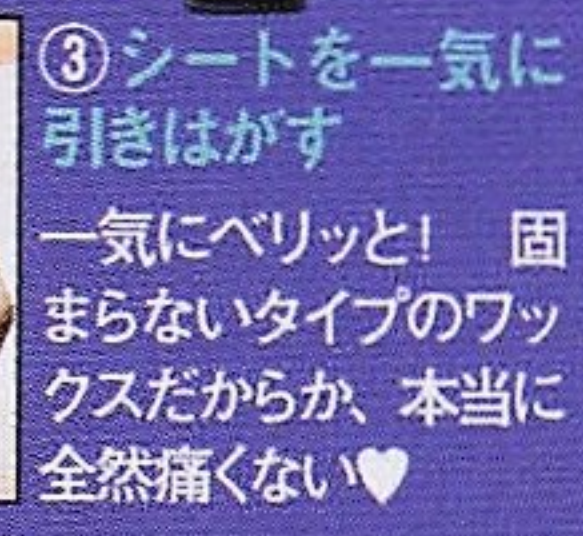
④痛みはなくても毛はしっかり抜けてた

剥がした後のシートには細かい産毛と角質がたっぷり。こんなに抜けるんだ！って感動♪

BEFORE

AFTER

赤ちゃんみたいな透明感のある肌に★

①〜④を繰り返したら仕上げにクリームでたっぷり保湿♥　古い角質も一緒に取れたおかげで、肌色がワントーン明るくなった✧

鼻毛も処理できる★

太くしっかりした毛はハードWAXで処理

主にワキやアンダーなどに♪　←はカメラマンさん（男性）の鼻毛。ハードワックスを使用。一気にごっそり抜けても痛みゼロ!!

ブラジリアンワックスとは？

ワックス剤を塗布して剥がす脱毛法。V.I.Oの毛をはじめ、全身どこの毛でも処理できるから非常に便利。施術を繰り返すほど毛が薄く細くなる(個人差あり)のもメリット。

やってみた感想

肌までキレイになって感動♥

表面にふわっと存在してた産毛が速攻で消滅した✧　痛みもないし、つい寝ちゃうくらい快適だった♥　何より肌色が明るくなったことに感動！　日焼けしても施術可能だからまた来たい♪

お世話になったのは…♥

人目を気にせず安心して通えるプライベートサロン。V.I.Oは初回6,800円、ワキは3,000円、脚全体は9,500円。詳しくはHPを見てね。

Moalani Wax
住所：東京都渋谷区神宮前4-31-11 コスモ原宿 5F
☎ 03-6434-0166 営11:00〜20:00
（最終受付19:30★メールは24時間受付）
ホームページ：http://moalani.com

Round 4

「おいしく楽しく美しく♥」のココロは世界共通★

食リンピック♥

輝く美人を作るのは食事と「おいしい♥」を楽しむ笑顔✧ 美容食材を上手に摂り入れて世界の強豪と張り合える美ヂカラを身につけよう〜

イイ肉つけようアラサーボディ♥

日本の食事TOPIC

肉・フルーツ・スーパーフード etc…アラサー世代の食の好みはブラジルの美容食とかぶってた！

アラサー世代が行き着いた健康志向の食事は、既にブラジルの定番として根づいたものだった…。やっぱブラジルはスゴいね♪

I♥お肉

美肌とスリムと筋肉に赤身のお肉がジャストミート♥

スーパーフードてたものが美人食材だった！

ワイテマタ社製を試してる。薬っぽい味だけどその分、殺菌効果が高そう。

お疲れ顔じゃかわいくないぞ♥

るり子はマヌカハニーとマカ♥

マヌカでハニー免疫力を高めつつ、マカでビタミン＆ミネラル＆スタミナを補給♥ 忙しい時期でも疲れ知らずでいられます✧

右がマヌカハニーで左がマカ 少量で効果が出るとこも便利♪

りえはマヌカハニー★

毎日少量をなめるだけで免疫力が高まるって聞いてGET★ 虫歯や鼻炎、便秘も防ぐとか。春先から試してみたら、本当に風邪すら引かなかった！

日本ではアマニ油と呼ばれてる！

ご飯に混ぜて炊いたり料理に振りかけたりと、使い勝手も◎。

祐香はフラックスシードオイル！

アドリアナ・リマが美髪のために飲んでると聞いて購入。脂肪燃焼効果もあるらしいから産後ダイエットに活用してる✧

あいは白米にキヌアを投入

白米の8倍の食物繊維や鉄、必須アミノ酸などを含む超ミラクルな炭水化物✧ 低糖質だからダイエットにもピッタリ♥

BRAZIL NEWS ⑫

女性ホルモンを活性する「アグアヘ」がスゴイ

ニンジンの約12倍のβカロチンを含む果物。女性ホルモンの分泌を促すためバストアップや若返りなどにいいとか✧ 食べた男性が巨乳になったという都市伝説もあるらしい…。

肉 身体作りや体調に合わせて自然と赤身肉にシフト！

もう脂身はいらない！

MERIはカルビじゃもたれるから赤身のハラミに鞍替え！

肉の脂に胃腸が負けるようになって以来、カルビ派からハラミ派に。おいしいのにヘルシーだから体形維持にも役立ってる♥

ダイエット中だからこそ肉を食う

みどりはダイエット目的で赤身肉をチョイス★

赤身は身体を動かすエネルギーの元になるのに脂が少ないから太りにくい♥ 適度な運動と組み合わせて理想の体形に★

ラム肉なら脂肪燃焼効果も狙える

優花＆奈々は筋トレのために赤身肉を食べる！

いい筋肉をつけるために鶏ならササミ、豚や牛ならヒレやモモを選ぶのが正解★ 調理法はシンプルな塩焼きがオススメ

BRAZIL NEWS ⑪

肉料理の定番はシュラスコ！

鉄串に牛、豚、鶏などを突き刺し、粗塩を振って炭火で焼く肉料理♥ 焼きあげる過程で余分な油が落ちるので超ヘルシー♪ 日本各地でも食べられるお店が増えてます✧

BRAZIL NEWS ⑬

日本でもジワジワ来てる!? ブラジルナッツの栄養価がスゴイ！

抗酸化物質であるセレンをはじめ、いろんな種類のミネラルが豊富！ 免疫力や持久力を高めるだけでなく、脳の働きも活性化。1日2〜3粒食べれば十分なくらい栄養がギッシリ！

かすみが試食

味や食感はアーモンドと似てるけど、粒が大きい。だいたい親指の第一関節くらい。食べ応えがあるから2〜3粒で十分かも★

ブラジルの美ワザを体験！その8

現地で人気のブラジルフードをさやか＆莉菜＆佳那恵がお試し♪

姉の名物3人組が食の側面からブラジル文化を体験♪ 日本を代表して食レポに挑戦してみました

試食したフードはこちら♪

バナナチップ♥
スライスしたバナナをカリッと揚げたブラジルのスナック♪「バナナなのに塩味なんだ！ 意外!! ポテチみたいな感じだね」（さやか）

ガラナ アンタルチカ♥
現地で一番売れてるガラナ入りの炭酸飲料。「さっぱりした甘さで飲みやすい」（さやか）、「お酒で割ってもおいしそう」（佳那恵）

プルルカ♥
豚の皮を油で揚げたスナック菓子。ビールのおつまみとしても人気♥「豚って感じは薄いかな？ でもなかなかいけるお味！」（佳那恵）

リングイッサ♥
豚肉にスパイスを加えて作る、ポルトガル風のソーセージ★「見た目はゴツくてびっくりするけど、ジューシーでおいしい♪」（莉菜）

ビーツの酢漬け♥
“食べる血液”と言われるほど鉄分が豊富な赤かぶの酢漬け★「普通にお漬け物って感じだね。白いご飯にもあうかも♪」（さやか）

アサイードリンク♥
鉄分や抗酸化成分が豊富なスーパーフルーツ。日本でも人気！「ブルーベリーみたいな味♪ ヨーグルトにも合いそう」（莉菜）

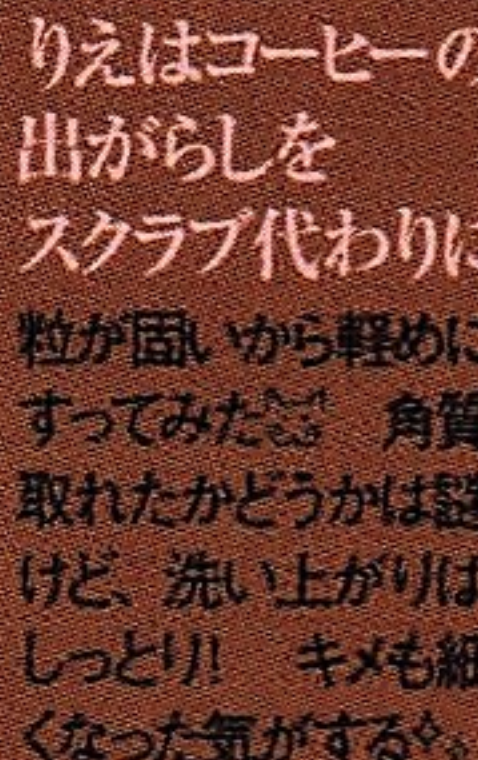
パステウ♥
小麦粉を練って作った薄い生地で具を包んで揚げたもの♪「生地がもちもち。揚げパンと揚げ餃子の中間みたいな印象♥」（佳那恵）

フェイジョアーダ♥
豆、豚肉、牛肉を煮込んだ家庭料理の定番♥ ご飯にかけて食べることが多いよ♪「シチューみたい。なんかほっとする味♥」（莉菜）

コーヒー

ブラジルの美ワザを体験！ その9

ただの嗜好品じゃない！ ダイエットやシミ予防にも効果的なことが判明♥

綾香はコーヒーキューブで毛穴を引き締め★
肌がなめらか&すべすべに！　毛穴は冷たさで締まった感じかも。溶けたコーヒーの雫が垂れるので、服が汚れないよう注意が必要★

りえはコーヒーの出がらしをスクラブ代わりに！
粒が固いから軽めにこすってみた。角質が取れたかどうかは謎だけど、洗い上がりは超しっとり！　キメも細かくなった気がする。

咲はコーヒーを飲んで代謝を上げてた★
脂肪燃焼以外にも、利尿作用や便秘の解消など嬉しい効果がいっぱい★ 刺激が強いので空腹で飲むのは避けてます♥

エステプロ・ラボのオーガニックカフェインレスドリップコーヒー。

るり子はノンカフェインコーヒーで身体にやさしくダイエット
コーヒーに含まれるポリフェノールはアンチエイジングやシミ予防にいいそうです。食欲も抑えられるので間食代わりに飲んでます。

絵里奈はコーヒーを飲み続けたら体重減って性欲増えた！
飲むと気持ち悪くなるため食欲ダウン。自然と8kgヤセました。あと理由は不明だけどコーヒーを飲んだ後ってムラムラする（笑）。

TOPIC 日本国内のスーパーフードは納豆とエゴマ油が大人気★

ダントツは納豆♥　美肌効果目当てではなく「おいしいから」という声も。エゴマ油は肌年齢の改善を意識して摂る人が多め★

私たちは納豆派♥
薬味や海苔、キムチ、卵などを加えてほぼ毎日食べているのが→の11人♥　肌や髪、爪が強くなったという報告が続々届いてます

私たちはエゴマ油派♥

ネバーエンディング美容道♥

NATTO11（イレブン）♥

エゴマ油は美容の友♥

納豆にエゴマをかけても美味♥
「納豆にスプーン1杯入れると味がまろやかに」（奈々）、「塩と一緒にご飯にかけるとシソご飯風の味に♥」（りんか）

フルーツ

豊富なビタミン&ミネラルで美のモトと元気をチャージ★

ビタミンと果糖で女をアゲるフルーツDEアミーゴ♥

バナナを食べてGo Go,Go～

ビタミンB1がいいらしい★

ブラジル美人と同様朝食でフルーツを摂ってるお姉さんが多かった！

沙世はバナナを食べて便秘を予防♥
息子くんが便秘しやすいから、毎朝一緒に食べてる♥　豆乳やはちみつと一緒にミキサーにかけてジュースにするのも好き

①ベリー類をヨーグルトにIN（大城あい）、②スムージーにもたっぷり使う（鈴木りんか）、③グラノーラに季節の果物を投入（RIRI）

まなかはパインジュースで二日酔い対策♪
パイナップルに含まれる成分が二日酔いを和らげて、回復を早めてくれる♪　予防したいときはチェイサーとして飲むようにしてる♥

何気に食べ ブラジルの

煎れたては大自然を感じるような野草っぽい香りがする★

優花はマテ茶♥
南米の人々の間で「飲むサラダ」と呼ばれるくらいミネラルが豊富♥　味は苦めの緑茶か薄い青汁といった身体に良さそうな感じです。

美咲はチアシードとスピルリナ★
どちらも栄養補給とダイエットに効果的♪　チアシードは免疫力アップや便秘解消、スピルリナはカロリーの消費を促進！

チアシードはジュース、スピルリナはサプリで摂ることが多いよ★

ゴストーゾ Gostoso!（おいしい）

RIRIはアマランサス
日本名は「赤粟」。カルシウムやマグネシウム、葉酸といったミネラルが豊富！　スプーン1杯をご飯1合に混ぜて炊いて食べてます★

みかはチアシード♪
低カロリー&水分で膨らんで満腹感を得られるから、妊娠中の食べつわり対策に活用してた♪　ヨーグルトに入れるのもオススメ

番外編♥

2020年東京オリンピック開催に先駆けて騒がれたエンブレムを自分たちで考えてみました♥

エンブレムのテーマはそれぞれの自由♥　芸術とは心で感じるもの★　あなたの心でみんなの感性を読み取ってみてください

パクリじゃないよ♥

①荒木さやか　②桜井莉菜　③杉山佳那恵　④小原優花
⑤けいこ　⑥美咲　⑦真優川咲　⑧青木りえ
⑨MERI　⑩水野祐香　⑪奥山絵里奈　⑫まなか
⑬古橋綾香　⑭神子島みか　⑮RIRI　⑯大城あい
⑰山田るり子　⑱伊吹奈々　⑲鈴木愛美　⑳山﨑みどり
㉑金本かすみ　㉒鈴木りんか　㉓矢野ユウキ

リオデジャネイロオリンピックまであと59日！
東京オリンピックまであと1508日！

奇跡のエイジレス美容液♥

お肌を細胞レベルで元気にする「幹細胞コスメ シンクテン」で

10年先でも肌年齢は20代でいたい♥

若く見えるかどうかは肌で決まる！ これから私たちに襲いかかってくるシワ、シミ、たるみ、ハリがなくなる、肌がくすむ…などの肌トラブルから救ってくれるかもしれない、奇跡の美容液が誕生しました✧

どんなに顔がキレイでもお肌が老けてちゃ台無し！

Q.なぜ肌年齢にいいの？

A.他にはない美容成分がこんなに入ってるから♥

例えば…

- シワ対策に…ペンタペプチド-18
- 透明感を引き出す…アボカドエキス
- ターンオーバーに…グロースファクター
- 皮膚の生成回復に…ヒトオリゴペプチド-13

サラサラ ツルツル しっとり♥

他にもこんなに美容成分をIN♥

新しい細胞の成長を促進するアセチルデカペプチド-3、高い美肌効果のあるプラセンタエキス、皮膚を丈夫にする水溶性コラーゲンなど肌にいい成分が30種類♥

Q.「幹細胞コスメ」ってなに？

A.細胞を活性化させるというヒト脂肪由来の幹細胞を使ったコスメ♥

再生美容の現場で使われている「ヒト脂肪由来幹細胞培養液」には、500種類以上のタンパク質をIN★ 高いアンチエイジング効果が期待できる成長因子です♥

しかも！ この美容液、成分がすごすぎて1カ月に1万本しか生産できないんだって♥

使うほどに肌元気♥
奇跡の美容液はココからCHECK♥

洗顔後にコレ1本♥
購入は早い者勝ち✧

数量限定生産のため、月に1万本以上の予約数を超えた時点で翌月の購入になっちゃう 気になる方は早めのCHECKがオススメ✧

15,000円とは思えないくらい贅沢な成分がいっぱい♥

THINK 10

シンクテン 検索

シンクテン(美容液)30ml
株式会社ライズワンス
㊟愛媛県今治市大西町新町甲734-11
☎0898-35-2818
http://rise-oneth.co.jp/

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki MODEL_Sayo Hayakawa EDIT&TEXT_Marika Koizumi

姉ageha

お姉さんアゲハ

2016年7月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yuuka Obara, Misaki, Saki Mayukawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
(上から時計回りに)【優花】ショートフレアキャミ¥6,500/DURAS　タイトスカート¥5,200/LIP SERVICE 【咲】コンビネゾン¥6,990/RESEXXY 渋谷109店 【佳那恵】メッシュデザイントップス¥5,580/EGOIST ルミネエスト新宿店 【莉菜】フリルベアトップ¥6,900/LIP SERVICE タイトスカート¥5,490/RESEXXY 渋谷109店 【さやか】ビスチェ¥5,990/RESEXXY 渋谷109店　ショートパンツ¥5,900/DURAS 【沙世】フリルワンピース¥6,990/RESEXXY 渋谷109店 【美咲】シースルーデザイントップス¥3,900/RASVOA 渋谷109店

CONTENTS

072

097

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

2016年盛夏版

サブストーリーつき♡

かなカジの10着回し計画!

かな×カジ、どちらも10着で15日間違うコーデ！　今回はりな・かなが実際に考えた架空のキャラとストーリーでお届けします♡

EDIT&TEXT_Haruka Noda

day 1

爽やかなブルーを主役に白小物で涼しげ配色に

A

「たかこ先輩との現場へGO。かわいい服は全部さくらこに回ってきちゃうから気まずいな♡」

パールイヤリング¥1,100／L.CHANCE 渋谷109店　白太ベルト¥3,800／Delyle NOIR 渋谷109店　白バッグ¥8,900／LIP SERVICE

Sakurako's Profile

さくらこ（りな）

たかこ（かな）の後輩モデル、26歳。謙虚な愛されキャラだけど実は計算づくのぶりっ子。したたかな故、のし上がってきたタイプ。たかこを尊敬してるフリをして蹴落そうとしている。キャラに合いすぎな白・ピンク・花柄などレディなお洋服が好き。仕事で出会ったヘアメイクのじゅんさんに片想い中♡

day 2

白トップス×デニムの鉄板コーデはつば広帽で女っぽさをアップ

B+C

「昨日は先輩張り切ってたな。さくらこに焦ってる？とりあえずネイル行ってかわいさチャージ♡」

ハット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥147,800／vintageshop Hedy　エナメルサンダル¥11,800／DURAS

day 3

ワンピとリンクした差し色は誰が見てもオシャレさを感じられる

D

「ヘアメイクのじゅんさんとデート♡『先輩が怖くてぇ～』って泣いてみたら頭なでてくれたの。チョロいな♡」

シェルクラッチバッグ¥4,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　ピンクウェッジサンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　フェザーイヤリング／スタイリスト私物

りなレディの10着はコレ!

A ミントクロスワンピース
暑い真夏はピンクより水色で爽やかに。¥6,990／RESEXXY 渋谷109店

B 白シャーリングオフショルトップス
体にフィットするからグラマラス。¥2,900／Delyle NOIR 渋谷109店

C スキニーデニムパンツ
キレイめに使えるプレーンな素材を選んで。¥5,900／ROYAL PARTY

D 花柄レースワンピース
1枚でサマになる柄ワンピはレディ派の必需品。¥7,900／LIP SERVICE

E ピンクフリルベアトップ
ビタミンカラーで露出のセクシーさをカバー。¥4,900／LIP SERVICE

F 白レースタイトスカート
シンプルなものよりレースで華やかに。¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店

G ブルーペプラムトップス
甘見えするペプラムも水色なら大人っぽさ倍増。¥5,900／DURAS

H オレンジドレープスカート
カジュアルな素材だからデイリーに。¥6,490／RESEXXY 渋谷109店

I 黒パール付きカットソー
ワードローブに1つ黒があると安心。¥4,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店

J 白ロングカーディガン
今季はロング丈の羽織物が断然使える。¥5,990／RESEXXY 渋谷109店

りなレディ・10アイテムで15日

暑い夏、洗濯回数が増えるあまりに気づけば同じコーデの繰り返し…という“あるある”は、この企画を参考に解消して♡　りな×レディ、

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY)[MODEL],Ryo Mitsuzuka[ITEM]　STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)　HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me)　MODEL_Rina Sakurai, Kanae Sugiyama

day 1

かっちりバッグを使えばスポーティーコーデも／ゆるすぎない

C + D

「今日はさくらこと一緒の撮影。最近あの子調子に乗ってるし、先に行って焦らせなくちゃ！」

シルバーフープイヤリング¥800／L.CHANCE 渋谷109店　ヴィンテージシャネルのデニムバッグ¥197,800、ヴィンテージRay-Banのサングラス¥19,800／ともにvintageshop Hedy　白スニーカー¥1,998／スピンズ

day 2

ドレッシー見えするセットアップはタンクをインしてデイリー使いに◎

A + B

「『朝来たら全員に挨拶が基本！』って言ったら黙っちゃった。さ、今日はオリスパでセレブ感味わお！」

ボーダークラッチバッグ¥12,000／ダイアナ 銀座本店　サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

day 3

主張の強い赤トップスはデニムと合わせればマイルド

E + I

「10年ぶりに幼馴染の男の子とご飯。え、再会からの熱愛!?と思ったら『結婚式、来てね』って…。くそ。」

ゴールドフープイヤリング¥700／L.CHANCE 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのかごバッグ¥178,800／vintageshop Hedy　ゴールドサンダル¥15,000／ダイアナ 銀座本店

かなカジの10着はコレ!

A 白ノースリーブトップス
Tシャツよりも色っぽく仕上がるノースリが本命。¥2,500／one way

B ネイビーセットアップ
黒よりネイビーが今年っぽいセレクト。¥3,999／スピンズ

C 袖フリルボーダーTシャツ
袖フリルだからカジュアルに着ても女らしい。¥3,900／ROYAL PARTY

D 白スウェットショートパンツ
スポーティーなアイテムを1つおさえて。¥4,990／GYDA 渋谷109店

E 赤オフショルトップス
これ1枚でトレンド感抜群。¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

F グレーロゴTシャツ
ピンクのロゴがさりげなくかわいいポイント。¥1,998／スピンズ

G デニムタイトスカート
適度なクラッシュが着崩しに最適。¥8,990／GYDA 渋谷109店

H 白シャツ
着て羽織って腰巻きしてと大活躍。¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

I スキニーデニムパンツ
お尻をすっぽり包むハイウエストにアップデート。¥6,900／SPIRALGIRL

J カーキロゴタンクワンピース
カジュアルも女らしさも手に入る。¥4,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

Takako's Profile

たかこ（かなえ）

雑誌『姉 ageha』の最年長モデルで30歳目前。カッコよくてサバサバした強気キャラだけどおだてられると弱い。かわいがっている後輩のさくらこ（りな）が最近でしゃばるので危機を感じている。クールな女を目指していて目標は篠原涼子。パンツスタイルやカジュアルな服が好き。恋を何年も休んでいて焦り気味。

Rina lady

day 4

ドレッシーなのに締めつけの少ない隠れ楽チンスタイル

E + F

「街中でばったり会った友達とお茶することに。やっぱ私ってピンク着ると目立っちゃうみたーい」

リーフイヤリング¥800／Grandedge 渋谷109店　白バッグ¥32,000／ダイアナ 銀座本店　白アンクルストラップパンプス¥7,900／R & E

day 5

ブルーのワントーンコーデはストライプバッグで引き締め

G + C

「夜は『妹ageha』の女子会。派手だと先輩が怖いから控えめ？　でも私が着るとオシャレに見えちゃうわけ」

ハット¥4,900／ROYAL PARTY　イヤリング¥1,000／Grandedge 渋谷109店　ストライプチェーンバッグ¥13,500／DURAS　クリアパンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

day 6

ガーリーに着たレーススカートはモノトーンコーデでイイ女にシフト

I + F

「たかこ先輩、おだてたらすぐ酔いつぶれてくれたから気が楽だったな。さ、今日も気合い入れて打ち合わせだぞっ！」

ショルダーバッグ¥6,500／DURAS　アンクルストラップパンプス¥6,900／R & E　イヤリング／スタイリスト私物

day 4

Tシャツコーデはヴィンテージのクラッチでこなれ感を演出

F + G

「昨日のがっかりを解消すべく女友達を招集。気のおけない友達って最高。男みたいに裏切らないし！」

ハット¥5,500／ROYAL PARTY　ヴィンテージ セリーヌの2wayクラッチバッグ¥35,800／vintageshop Hedy

day 5

パンツをガウチョに変えるだけで3日目のトップスがマリン風に見違える

E + B

「後輩たちが集まる妹ageha会。みんなからの『たかこさん尊敬します』の声にお酒が進んで早々に撃沈💧」

レースアップサンダル¥7,900／R & E

day 6

白シャツ＋デニムの王道はカットオフデニムでトレンド感をプラス

H + I

「二日酔い…。でも後輩たち、みんなかわいいとこあるな！先輩としてもっと頑張らなくっちゃ！」

めがね¥1,000／L.CHANCE 渋谷109店　ヴィンテージGUCCIの腕時計¥22,800、SaintLaurent ベイビーモノグラムカバス¥179,800／ともにvintageshop Hedy　赤スエードパンプス¥6,500／R & E

day 7

ハイレベルなピンクonピンクも デニムパンプスで抜けを作れば◎

E + H

「丸一日オフ♡　じゅんさんといつ何があってもいいように、エステで肌つるつるに磨くんだから！」

ビーズイヤリング¥1,700／Grandedge 渋谷109店　バッグ¥8,500／rienda(バロックジャパンリミテッド)　デニムパンプス¥6,900／R & E

day 8

ワンピをさらに色っぽくするのは ロング丈のカーディガン

A + J

「打ち合わせ後にお偉いさんと会食。大きな仕事のオファーに内心ガッツポーズ♡　さくらこの時代？」

ヴィンテージ シャネルのイヤリング ¥29,800／vintageshop Hedy　白2Way クラッチバッグ¥5,900／Ober Tashe 渋谷109店　白パンプス¥15,000／Delyle NIOR 渋谷109店

day 9

白×コーラルの甘色コーデは オレンジのヘルシーさでなじませて

B + H

「次の撮影に向けて衣装探しと流行リサーチしに109へ。こういう地道な努力って大事だと思うの！」

サングラス¥3,200／LIP SERVICE　バッグ¥8,500／DURAS　メッシュサンダル¥7,900／R & E

Kanae Casual

day 7

スポーティーなタンクワンピが 赤バンダナの力でオシャレに昇格

J

「オフだし箱根まで日帰り温泉でもしちゃう!?　A子は…結婚したか。B子は…仕事か。おひとり様…！」

ロゴキャップ ¥2,900／RASVOA 渋谷109店　キャンバストートバッグ¥1,998、バッグに結んだバンダナ¥400／ともにスピンズ　スニーカー¥5,490／RCWB（バロックジャパンリミテッド）

day 8

スカートとサンダルのWデニムは 人から褒められるコーデ力

C + G

「撮影後に編集長とブランチ。『後輩たちと仲良くやってね』って言われたんだけどどういう意味？」

髪に結んだ白バンダナ ¥400／スピンズ　ショルダーバッグ¥26,000／ダイアナ 銀座本店　サンダル¥6,900／R & E

day 9

全身ラフなコーデは やっぱり赤が引き締めてくれる

F + D

「私服撮影の服を買い足しに109へ。あれ？　さくらこ。声かけたら慌てて逃げちゃった。なんで？」

黒リュック¥2,990／スピンズ　サングラス¥1,000／Grandedge 渋谷109店　赤ハイカットスニーカー¥6,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）

Rina lady

day 10

ペプラムトップスにベルトを添えるだけで高級感がアップ

G + F

「昨日帰ったあとにたかこ先輩からLINEが。話の流れで一緒に映画に行くことに…。う…だっる」

ヴィンテージシャネルイヤリング¥24,800、ヴィンテージ シャネル チェーンバッグ¥147,800／ともにvintageshop Hedy　白ストーン細ベルト¥3,800／Delyle NOIR 渋谷109店　エナメルサンダル¥11,800／DURAS

day 11

ワンピ×ロングカーデの色気に帽子をプラスすれば品の良いお嬢さん

J + D

「なぜか先輩に『悩んでる?』って心配されちゃった。別になんでもないんだけど…優しくて驚き」

ハット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　白バッグ¥8,500／LIP SERVICE　イヤリング／スタイリスト私物

day 12

ベアトップはデニムと合わせれば元気な印象に

E + C

「たかこ先輩と組みの撮影。ちょっとかわいい顔したら『なめてんの?』って怒られて大ゲンカに!」

パールイヤリング¥1,200／L.CHANCE 渋谷109店　巾着ショルダーバッグ¥7,500／LIP SERVICE　パンプス¥7,900／R & E

day 10

こざっぱりしたデニムコーデに大きなピアスが〝さすが〟の印象

A + I

「悩み事でもあるのかと心配してさくらこを映画に誘ってみた。流行りのイタリアン、ご馳走して帰した」

フェザーイヤリング¥1,400／Grandedge 渋谷109店　フリンジショルダーバッグ¥15,800／DURAS　イエローパンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

day 11

シャツを羽織りに使うボーイッシュさが頼れる姉御風

H + J

「友達からBBQのお誘い。昨日の話をしたら『面倒見いいね〜』って男子から褒められた♡　でしょ〜!?」

バンダナ付きバッグ¥2,990／WEGO　ウェッジサンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

day 12

スポーティーに着ていたボーダーTはガウチョパンツとなら華やかリゾート風

C + B

「さくらこが撮影で勝手なポーズするから説教。『さくらこは先輩の物じゃありません』ってなによそれ!」

ハット¥8,900／DURAS　黒フリンジショルダーバッグ¥4,900／Grandedge 渋谷109店　赤サンダル¥6,900／R & E

day 13

白のワントーンコーデにはビビッドな小物を差して辛口に

B + F

「悪いと思ってないけど一応謝罪のLINEしたら『なんで謝るの? 私がごめん』の返事。逆ギレ?」

ビーズイヤリング¥1,700／Grandedge渋谷109店　ヴィンテージ セリーヌのクラッチバッグ¥29,800／vintageshop Hedy　クリアパンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

day 14

気合を入れたい日はコントラストの強い黒×カラーで自分を主張

I + H

「もう先輩のことなんて知らない。イライラしてててもお肌に悪いし、仕事に集中して忘れよ〜っと!」

サングラス¥3,200／LIP SERVICE　白2Wayクラッチバッグ¥5,900／Ober Tasche 渋谷109店　イヤリング／スタイリスト私物

day 15

裾ロールアップと羽織を加えれば5日目と同じセットも見違える

G + J + C

「買い物中に共通の友達みすずからの電話。『たかこさん、さくらことはもう絶交って言ってるよ』って。なんなの〜!」

メッシュバッグ¥12,500／ダイアナ 銀座本店 サンダル¥8,900／LIP SERVICE

to be continued... (多分。)

Kanae Casual

day 13

海香るオフショル×ショーパンはドレス感のあるバッグでシティ仕様に

E + D

「しまった、先に謝られるなんて。『いいえ、さくらこが悪いので』と返り討ちに合いさらに揉めることに」

白かごバッグ¥7,900／LIP SERVICE

day 14

サングラスとクラシカルなバッグがお姉さんの攻めオーラを高める

F + H + I

「はぁ〜気が晴れないな。それでもTVの生放送は笑って撮影しなくちゃ。ストレス発散は仕事でね!」

サングラス¥3,900／BARAK渋谷109店　フープイヤリング¥700／スピンズ　ヴィンテージシャネルの黒ショルダーバッグ¥112,800／vintageshop Hedy　サンダル¥7,900／R & E

day 15

タンクの上から重ねたビスチェがオシャレ上級者に

A + B + G

「仕事前にみすずから『さくらこがウザいって言ってたよ』のリーク。はぁ〜? こうなったら直接対決ね!」

フリンジイヤリング¥1,900／Grandedge渋谷109店　ペーパークラッチバッグ¥8,900／DURAS

載の荒 其の八 連木

タイトルはまだない（募集中）。

今回のテーマ「セブ島ロケの裏側」

「この号でセブのロケがあったから、今回はオフショットをお送りしまーす！ 4泊5日の撮影旅行。
DJ明けの空港集合で、まず疲労からスタートした私のスケジュールは朝5時起き〜夜までの撮影。
それが3日続いた結果、唯一のオフの日を夕方まで寝て過ごすハメに。
結局みんなが寝静まった夜に、ひとり夜の街へと繰り出したのでした。良い子は真似しちゃダメだぞ！」

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) EDIT_Haruka Noda

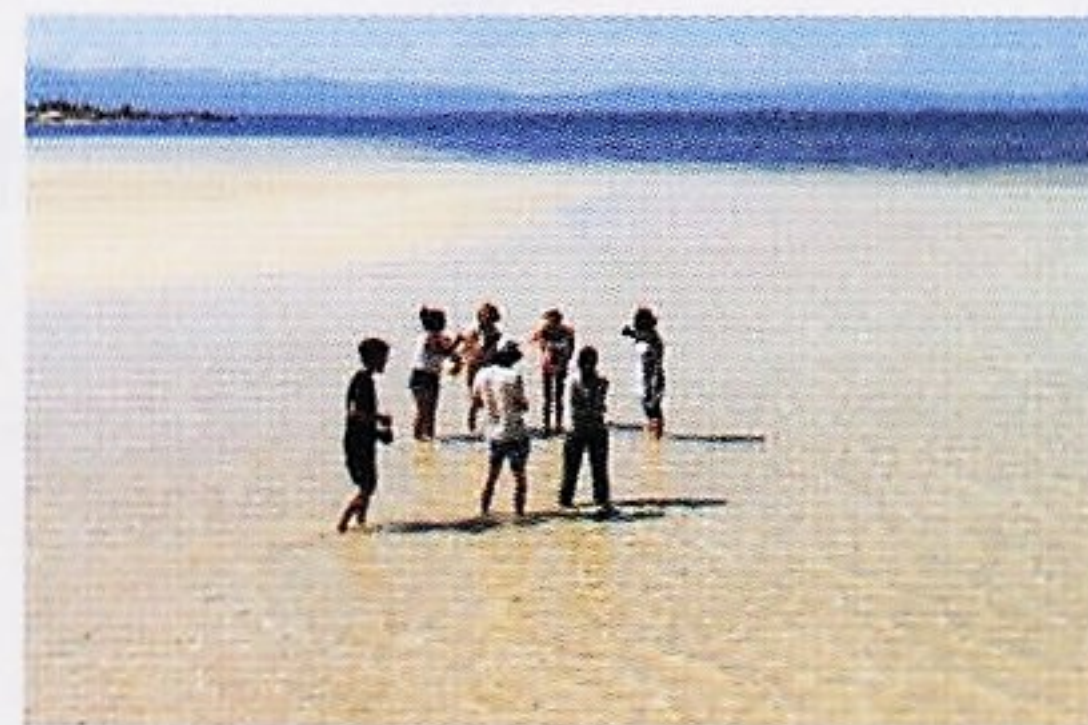
これはP97〜セブ特集の撮影だね。ホテルのプライベートビーチにて。とにかく日差しが強い！

ナルスアン島。ゆんころとのふざけショット（↑）。真面目なカットは何ページにあるでしょう？

P2、sugarドレスの撮影はホテルの中で。プールもついてるホテルだったから、撮影後スタッフのみんなでそこで遊んだりも。遊びの内容は私のインスタにアップされてる動画を見て。

ゆんころが撮影中に足の爪を負傷。潮水に浸かったらそれこそ傷口に塩だからおんぶされて海を離れる図。

白い服と肌の色にそこまで差がない初日。この後暇さえあれば焼いて5日で真っ黒荒木に。

プライベートビーチへ行くのにホテルから乗った車。トラックの荷台しかり、野外車って楽しい。

水着の撮影を遠巻きに。セブは遠浅の海だから日本の海ではできない雰囲気の撮影ができるんだ。

遠浅の海に道のように橋があって、ずっと歩くとナルスアン島に到着。歩いていくと海の色も変わるし、気持ちいい場所。"押すなよ、押すなよ"ってゆんころとふざけたのは恒例のやつです。

撮影クルーのみんなで。別に最終日の写真じゃないけど。ハプニングもありつつ乗り切ったよ。スタイリストさんのバッグ、でかくない？

さやか心の俳句⑧

連載の ネタ切れ間近 意見募集（涙）

誰か一私にやってほしいことをハガキに書いて送って（涙）。
じゃないと私の好きなイケメン特集とかデリバリーピザ食べ比べになっちゃうから！

リクエスト大募集！

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！ プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

Delyle NOIRのLady Summer

夏のデイライルは女らしいカラーや
柄アイテムが豊作です♥

女らしいだけじゃなくて華やかと色っぽさもあるアイテムで、
お姉さんをトリコにし続けてるデイライルノアールから夏の新作が到着!
大人っぽいカラーや花柄はアナタの魅力をさらに引き出してくれるはず✧

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) STYLING_Mizuki Nakano HAIR MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

ゴージャスな裾のバラ柄はほかにはないかわいさ!

計算された美シルエットで色気のあるボディラインに♥

ピュアな白ベースに毒っけのある鮮やかなバラ柄のギャップで、色っぽさがさらにアップ。ウエストのビッグリボンでセクシーなクビレを簡単メイク。【右】裾ビッグフラワーリボンオールインワン¥8,900、ひし形チャームネックレス¥2,500、Wチェーンパールブレスレット¥2,000、レースオープントゥパンプス¥15,000、【左】裾ビッグフラワーリボンワンピース¥6,900、ワンストーンピアス¥1,900、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

水彩画のような花柄トップスを白ボトムで爽やかに仕上げて

総レースのセットアップなら1枚で女らしい夏スタイルに！

ヘルシーなデニムショーパンも花柄シフォンでレディにキマる♥

淡い花柄のシフォンフリルで胸元がボリュームアップ。フラワーシフォンベアトップ¥5,900、ポケットビジューデニムショートパンツ¥7,900、ワンストーンネックレス¥2,000、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

小物も白でまとめれば、品のあるALLホワイトコーデの完成。スカラップパッド付きベアトップ¥5,900、スカラップレースワイドパンツ¥7,900、スケルトンフラワーピアス¥2,500、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

軽やかなシフォンの花柄チューブトップは、涼しげでビーチやリゾートにもピッタリ。フラワーシフォンベアトップ¥5,900、シンプルサブリナ¥6,900、Wチェーンネックレス¥2,500、レースオープントゥパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR

くすみピンク×白がフェミニンな大人のリラックスリゾート

ビジューや花柄でデイライルらしい華やかさをオン。キャミオールインワン¥8,900、シャーリングチューブトップ¥3,800、ビジューハット¥5,900、ヒヅメネックレス¥2,500、Wチェーンパールブレス¥2,000、ビッグフラワートートバッグ¥6,900、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

▸SHOP LIST

渋谷109 4F
心斎橋OPA 6F
名古屋丸栄 本館3F
仙台FORUS B1F
静岡109 1F
梅田EST 1F
大宮ARCHE 2F
天神CORE 1F
近鉄PASSE 5F
札幌4pla 2F
広島PARCO 4F
宇都宮PARCO 2F
阿倍野109 2F

▸WEBSTORE

http://blanccloset.com/delylenoir/

▸LINE

@delyle_noir

女子旅さやかは大人カジュアル♡

リゾートstyle

夏の予定はもう決まった？ どこで誰と何をしようと、“色っぽく華やかに”がお姉さんのポリシー！ 今回は、さやかと優花が4泊5日の妄想トリップで、リゾートにぴったりのカジュアルとレディなコーディネートを提案します♥

PHOTO_Junji Moroi（ROOSTER）
STYLING_Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY）
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki, Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

OTONA CASUAL STYLE

1 Day

大人カジュアルstyle

さやかは友達とアクティブに楽しむ♪

大人カジュアルは動きやすいパンツスタイルが基本！
普段はベーシックカラーが多いけど、
ヘルシーな肌見せ＆差し色でリゾート仕様に😊

Sayaka

ついに空港に到着★
機内では温度調整しやすい
シャツコーデがベスト

デニムシャツ￥10,800、バッグ￥15,800／ともにDURAS　タンクトップ￥3,990、ショートパンツ￥4,990／ともにGYDA 渋谷109店　サングラス￥1,000／三愛水着楽園　フラットシューズ￥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

妄想
4泊5日の旅

カレ旅優花はきれいめレディ、

女っぽ

KIREIME LADY STYLE

1
Day

きれいめレディstyle

優花は彼氏とまったりリッチに楽しむ♡

男目線が重要だから、色っぽく肌見せ多めにいくよ✧
シフォンや花柄の甘いアイテムを、バッグや靴でキチンと見せるのがポイント♪

Yuuka

ホテルのカフェで休憩♪
ナチュラル素材の小物でワンピがリゾート顔に♥

つば広のストローハットは小顔効果も✧
ワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　つば広ハット¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　バッグ¥5,900／SPIRALGIRL パンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Sayaka

OTONA CASUAL STYLE

2 Day

日中は元気に街ブラ！
歩きやすさ重視だけど
ベアで女らしさもキープ

フリルベアトップ¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　デニムパンツ¥9,990／GYDA 渋谷109店　リュック¥8,500／DURAS　ヘアバンド¥1,600／Grandedge 渋谷109店　スニーカー¥1,599／スピンズ

柄スカートにはき替え
夜はクラブへGO♪
焼けた肌に映える♥

スカートの柄とトップスを同色にればワンピっぽく★ ベアトップは着回し。スカート¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ピアス¥1,900／LIP SERVICE　フリンジバッグ¥12,800／BARAK 渋谷109店　サンダル¥6,900／R&E

OTONA CASUAL STYLE

4 Day

船で離島へクルーズ！
旬なフリンジチュニックで
ビキニがさらにオシャレ

胸元のカギ編みもgood。チュニック¥6,500／DURAS　バンドゥビキニ（ホルター付き）¥15,800／CIA.MARITIMA（fruits de mer TOKYO）　ビーチサンダル¥3,500／Havaianas（三愛水着楽園）

OTONA CASUAL STYLE

3 Day

ビーチサイドでランチ★
今季トレンドのフリンジや
エスニック柄は南国にも◎！

Tシャツ¥4,900／BARAK 渋谷109店　ショートパンツ¥7,380／EGOIST ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　サンダル¥6,900／R&E　ブラトップ／スタイリスト私物

OTONA CASUAL STYLE

5 Day

最終日はお土産を買いにスーパーへ♪ コンビネゾン風で楽ちん

小物はナチュラル素材が◎。タンクトップ¥5,580、ショートパンツ¥6,380／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　クラッチバッグ¥8,900／DURAS　ウェッジサンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

旅の必需品♥

サングラス

気分に合わせて変えたいから、いっぱい持って行くよ！ レイバンとQuayの形が好き★

スピーカー

音がなきゃ死んじゃう！ ホテルの部屋ではスピーカーで、つねに音楽を流してる♪

サプリ

海外だと野菜不足で栄養が偏るから、大量のサプリを常備。二日酔い防止の薬も忘れず(笑)♥

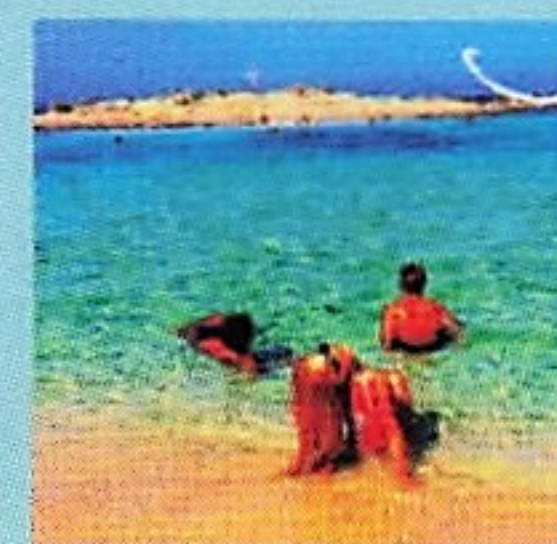
さやかのTRIPコラム

おすすめの国 BEST3!!

1位 イビサ

夏のあいだはほとんどいるくらい、肌に合うって感じ！ 気に入りすぎて家も借りてる♥

2位 メキシコ

メキシコは海とか街が好き♪ あと、パーティー期間があるのも気に入ってるポイントかな★

3位 アムステルダム

パーティーをやってるときに行くことが多くて、イビザの前に行くよ。街がカワイイ！

さやかの旅ルール

1 何も調べずに飛び込む！

初めての国に行くときも、下調べしないで行き当たりばったりで。そのほうが楽しいじゃん♪

2 仕事の連絡を取らない！

海外にいるときは日本を忘れてリフレッシュしたい♥ だから仕事の連絡は取らない!!

3 飛行機に乗り遅れない！

もはや普通の遅刻と一緒の感覚(笑)。なるべく乗り遅れないように一応気をつけてる♥

Yuuka

KIREIME LADY STYLE

2 Day

昼は彼と一緒にスパ♥
白トップスのレフ板効果で
美肌に磨きをかける✧

オフショルチュニック¥7,900／ROYAL PARTY　ショートパンツ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ショルダーバッグ¥5,900／SPIRALGIRL　フラットシューズ¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

夜はBarで乾杯
昼間の白トップスから
セットアップにチェンジ

ショートパンツはそのままで、トップスを変えて色っぽく♥ トップス¥5,900、チェーンバッグ（参考商品）／ともにDelyle NOIR渋谷109店　ウェッジパンプス¥12,500／DURAS　イヤリング／スタイリスト私物

優花のTRIPコラム

旅の必需品

Schickのカミソリ

リゾートでは肌の露出が多いから、ムダ毛は絶対NG! シックは肌にやさしいから◎。

脚のむくみ取り

旅行ではいっぱい歩くから寝るときは必ず脚のケア。足リラシート×スリムウォークの着圧ソックスで翌朝すっきり♪

カメラ

写真命！だからカメラは2台使い。(左) オリンパスのPENは景色と料理の接写用、(右) Toughは防水タイプで自撮り用✧

日焼け防止セット

絶対焼かない派なので、ハット・日焼け止めクリーム・飲む日焼け止めで完全防備！ ヘリオケアは日中、ポルクは夜で飲み分け✧

おすすめの国 BEST3!!

1位 モロッコ

アマンジェナホテルは、全室ヴィラでゴルフ場もあって最高！ アラジンみたいな世界感✧

2位 スペイン

これはサンセバスチャンにあるヌーディストビーチ！ スローな雰囲気と食べ物がおいしい国

3位 ハワイ

天国の海と呼ばれるライカニビーチは、自然が多く残る静かな場所で必ず行きます♥

優花の旅ルール

1 現地コーディネーターをつける！

初めての場所に行くときは、限られた時間で効率よく楽しみたい！ 車もついてるし安心♥

2 フライトタイムは読書する！

何もない時間って意外と貴重。空港で2冊くらい小説を買って、移動の時間も有効活用✧

3 日本食を持って行く！

恋しくなるので（笑）。インスタントのカップラーメンやスープは、お裾分けすると喜ばれる♪

KIREIME LADY STYLE

3 Day

夏らしい合わせ小物で プールサイドでも オシャレに手抜きなし

カーディガン¥7,990／GYDA渋谷109店　バンドゥ¥9,800 デニムショーツ¥5,500／ともにAi（三愛水着楽園）　つば広ハット（参考商品）／BARAK 渋谷109店　クリアバッグ¥2,900／三愛水着楽園

KIREIME LADY STYLE

4 Day

ショッピングDAYは 1枚でかわいくキマる 大花柄ワンピで♥

南国ムードたっぷりの花柄がインパクト大！ 袖のフリルもポイント 洋服が華やかなときは、小物はシンプルにして引き算。ワンピース¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥8,500／LIP SERVICE

KIREIME LADY STYLE

5 Day

今日で旅もおしまい！ 華やかなコンビネゾンで さみしい気分を払しょく

ウエストリボンとポインテッドトゥで、ペタンコ靴でも脚長に✧ コンビネゾン¥8,900／DURAS　クラッチバッグ¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　フラットシューズ¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　イヤリング／スタイリスト私物

友情とクチコミは美肌を救う！

伝説と美白友達の輪♥

クチコミでどんどん"美白友達の輪"が広がる理由と気になる効果を調べてみました!! PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Hironeko-A

出かける30分前に飲んどけば
灼熱の太陽とも友達になれる♥

「飲むだけで日焼け対策」という
夢のような話は本当だった♥

去年までの私

塗る日焼け止め1本で頑張ってたけど、最終的には焼けてた…💧
将来のシミも怖いし肌もカサつくしで、アフターケアが大変だったな💧

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

去年までの私

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

塗る日焼け止めや羽織りものなどで紫外線に抵抗★
でもベタつくし暑いしでしんどさ全開💧 結局うっすら焼けるのも嫌だったな💧

佳那恵から莉菜へ

「撮影で一緒にハワイへ行ったときにおすそ分け♥」（佳那恵）、「へーって感じでなんとなくお試し　効いたらラッキー的な」（莉菜）

莉菜は 紫外線をたっぷり浴びてもしっとり美肌をキープ！

最初は「飲むだけで日焼けしないなんてウソでしょ～」って思ってた　塗る日焼け止めも一緒に使ってたから肌色の変化は曖昧だけど、肌は全然乾燥しなかった✧ むしろ手触りがツルツルになったかも！　例年なら気になってた日焼け後のくすみやカサつきもナシ★　本当にダメージ対策されてるんだなと実感！

佳那恵は 塗り直しを忘れたのに全然焼けてなかった！

南国での撮影は楽しいけど、紫外線の強さは地獄級!!　それなのにうっかり日焼け止めの塗り直しを忘れちゃって…💧　「あー、やっちゃった…」と思ったんだけど、ポルクを飲んでたおかげで全然平気だった！　赤くも黒くもならないどころか、逆に肌の透明感が増した気がする　焼けずに美肌になるって神！✧

【右】バンドゥ（三角ブラ付き）&ショーツ￥25,000／salinas（fruits de mer TOKYO）　ピアス￥1,900／SPIRALGIRL　【左】フリルバンドゥ（ホルター付き）￥6,500、ショーツ￥4,900／ともにRavijour ルミネエスト新宿店　イヤリング／スタイリスト私物

ガーリーなピンクフリルも谷間のVラインで色っぽく♥

常夏の太陽に負けない遊び心のあるカラーリング★

さやか&優花の2016年夏!!

若いコと並んでも気おくれしないビキニはコレ!!

ひとクセトレンド 甘めレディ 大人カジュアルBIKINI

アラサーだからって無難なデザインを選ぶのは間違い！ 華やかなデザインは大人だからこそオシャレに着こなせるんです✧
今回は、セブの開放的な景色とともに3タイプのビキニをご紹介♪　自分らしい1枚を見つけて♥

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki MODEL_Sayaka Araki, Yuuka Obara EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

小物合わせでおしゃれに目立つ、
ひとクセあるトレンドBIKINI

今年流行のデザインも、ひとクセある柄やディテールを選べばカブリなし♥ さらに合わせる小物でグレードアップすればオシャレ度UP!!

柄×カラーのセパレートでウキウキな夏 希望♪

バンドゥ（ホルター付き）¥6,500、ショーツ¥4,900／ともにRavijour ルミネエスト新宿店　サングラス¥1,000／三愛水着楽園　スニーカー¥1,599／スピンズ

今年らしいハイネックビキニはキャップ合わせでスポーティーに

カジュアルなボーダー×デニム。ハイネックビキニ¥14,000／PEAK&PINE（ミューラーン）　キャップ¥2,590／スピンズ

オフショルBOOMがビキニにも♥サンバイザーでヘルシーに仕上げ♥

オフショルビキニ¥17,000／Riberce（ミューラーン）　サンバイザー¥5,900／salinas（fruits de mer TOKYO）

目を引くネオンカラーに3色の編み込みラインが新鮮

胸をしっかり寄せてくれる。バンドゥビキニ¥18,800／DESPI（fruits de mer TOKYO）　パーカー¥999／スピンズ

甘めレディBIKINIをCHECK!

見た目のかわいさだけじゃなく、胸が大きく見えたり、脚を長く見せてくれたりと、プラスαなポイントがあるのもポイント♪

ビーチで婚活するなら♡

甘めレディBIKINI

女らしさを引き出してくれる
レディなフラワー×ビッグフリル♥

風でふわっと揺れるシフォンのフリルで、メンズの視線を奪って！　フリルビキニ¥13,000／LIP SERVICE　イヤリング／スタイリスト私物

胸元を華やかに盛ってくれる
フェミニンなホワイトブーケ

バンドゥビキニ（ホルター付き）¥12,500／rienda suelta（バロックジャパンリミテッド）　ストローハット¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店

ショッキングピンク×薄ピンクで、フリルの立体感を強調。フリルバンドゥビキニ（ホルター付き）¥11,990／RESEXXY 渋谷109店

濃度の違うピンクフリルで
女子力高めの甘ボディをメイク♥

フリルに花にパステルに…
あとは隣に素敵なカレ♥

フリルバンドゥビキニ（ホルター付き）¥13,000／RESPIRO（三愛水着楽園）　花かんむり¥1,900／Grandedge 渋谷109店

この夏オススメの大人カジュアルと

男ウケを狙うなら女らしいフリルやフラワー、かっこよくクールにいくならエスニックテイストのデザインを選ぶのが正解

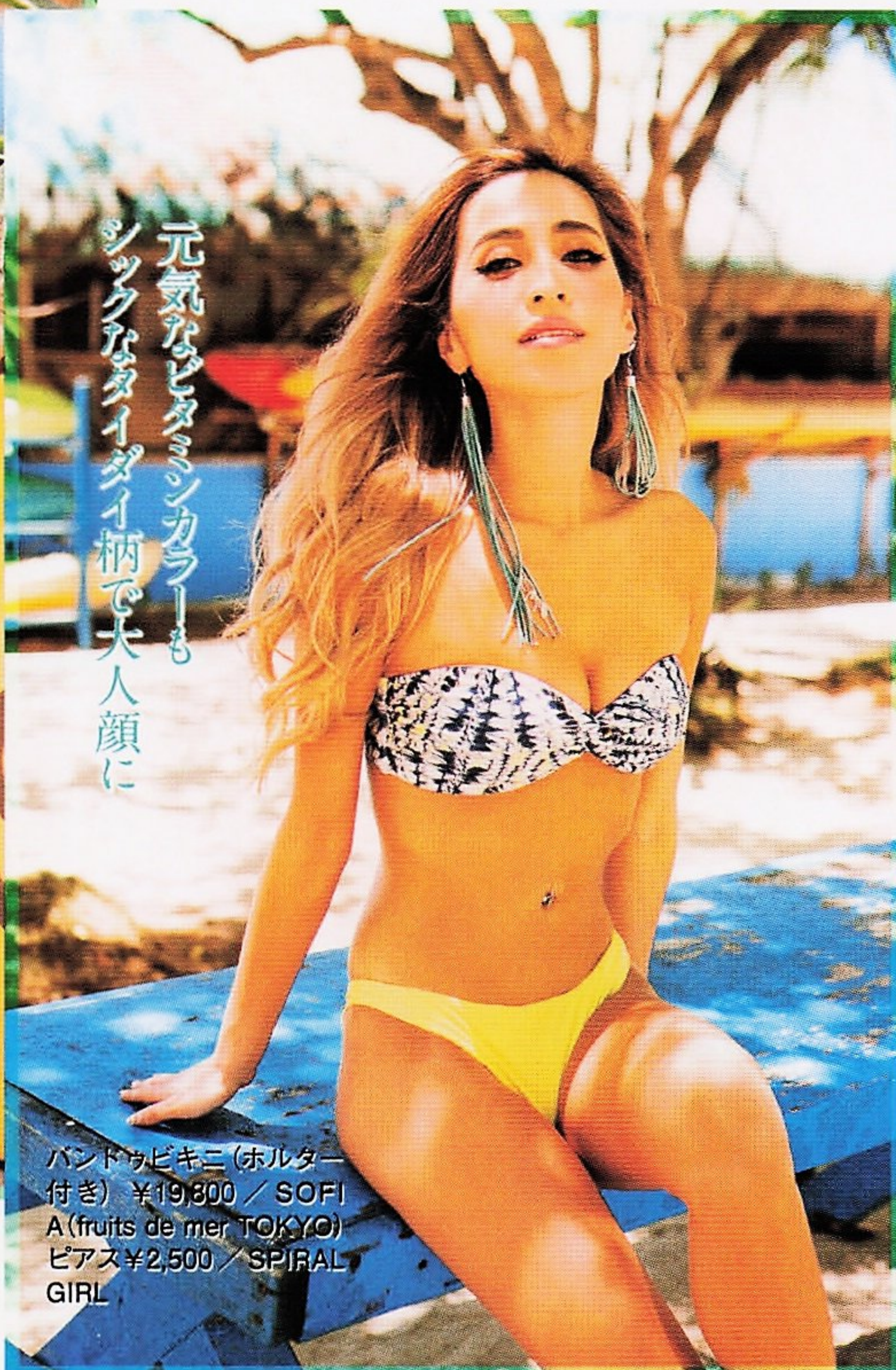
セレブ感を演出するなら!

大人カジュアルBIKINI

大胆な柄とブラジリアンカットで媚びない色気を放つ!

バンドゥビキニ(ホルター付き)¥17,800／salinas(fruits de mer TOKYO) ストローハット¥4,900／MOUSSY(三愛水着楽園)

大人の余裕で着こなすHOTな赤×エスニック柄♪

三角ビキニ¥16,000／Defilious(ミューラーン) ジャケット¥8,900／DURAS サングラス¥2,990／GYDA 渋谷109店

元気なビタミンカラーもシックなタイダイ柄で大人顔に

バンドゥビキニ(ホルター付き)¥19,800／SOFIA(fruits de mer TOKYO) ピアス¥2,500／SPIRAL GIRL

ゴールドのアクセントが焼けた肌をゴージャスに魅せる✧

三角ビキニ¥30,000／fruits de mer(fruits de mer TOKYO) ピアス¥1,900／Grandedge 渋谷109店 バングル¥2,990／GYDA 渋谷109店

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

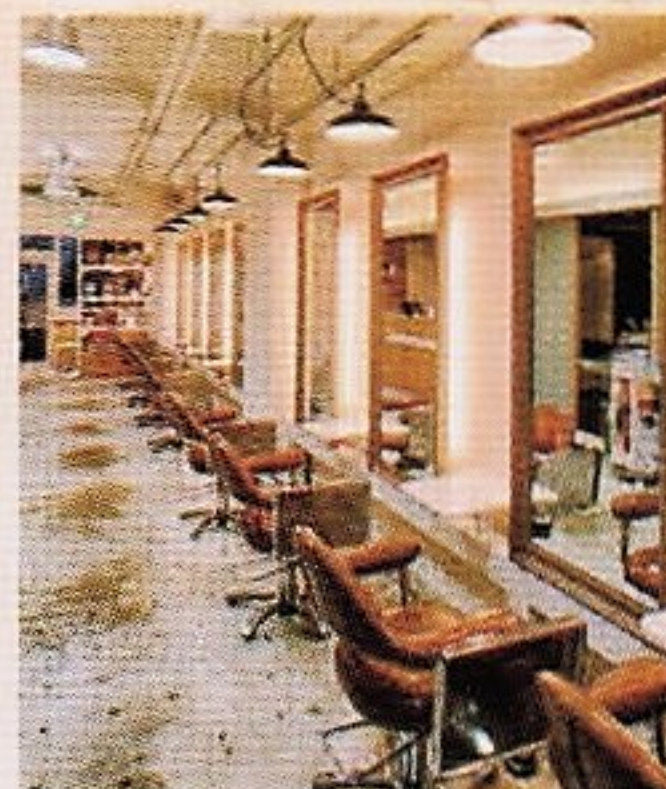
4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN

O CSHELL
Chardonnay

おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

【お取扱い店】

unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE__Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

気になってはいるけど、なかなかお手入れの行き届かないお姉さんたちの諸事情♥

VIO脱毛で一年中水着もへっちゃらBody♥

チクチク ブツブツ ザラザラなんてありえない!!!!!

腕や脚など目につきやすいところの脱毛は気をつけているけど、普段隠れているVIOに関してはついついズボラになりがち とは言うものの、もうオトナだし見えない部分も365日、全身キレイな状態をキープしましょ

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

海で! プールで!! あるあるVIO脱毛トラブル!!!

Vゾーンの毛穴のポツポツが…!!
夏に向けてサロンで脱毛してたんだけど、機械との相性が悪いのか毛穴のポツポツが日に日に赤くなってきて…。水着を着る日になっても赤みが引かなくて諦めました（T美さん）

長年の自己処理で肌が傷ついてきた
Vゾーンは、ずっとカミソリで自己処理だった★ でも長年のカミソリで肌が傷ついたのか毛穴が目立つようになってきて これからサロンに通おうか悩み中…。（A子さん）

後ろって自分じゃ見えないから…
サロンのお試しキャンペーンでVゾーンだけ脱毛★ 余裕で水着姿を披露したら、Iラインの毛が後ろから飛び出てた…。Vゾーンだけやればいいってものじゃないね（C佳さん）

ケアしてるつもりでも要注意!!

お姉さんたちに聞いた! VIOにまつわるアンケート♥

1位 自己処理♥
一番手っとり早いカミソリでの自己処理がダントツ1位。水着を着る前日にサッとお手入れする人が多いみたい 秋冬になると放置するコもチラホラ…。

2位 サロンで脱毛♥
全身脱毛するときにVIOも一緒にやってもらうという人も多い♥ Vゾーンに関しては全部ツルツルにするコと自然に残すコと、人それぞれな様子。

3位 クリニックで脱毛♥
こちらもサロンで脱毛したコたちと同様、全身脱毛するタイミングでVIOも一緒に処理してもらってるみたい♥ 痛みはあるけど、永久脱毛なのが魅力。

自己処理だと仕上がりが不安…

ところで! VIOの脱毛ってどうしてる?

専属モデル 桜井莉菜 (33歳/東京都) 独身・子供なし

そこで! VIO脱毛するなら 神サロン Dione(ディオーネ)を猛プッシュ♥

そこで! ← 意外と多いのがサロンでのトラブルだった!!!!

Dioneは莉菜も通ってる神サロン

Dioneが神サロンと呼ばれる理由♥

コラーゲン生成を促し美肌になれる♥
24時間ツルツルが続く♥
脱毛と同時に美肌効果も♥
コラーゲン生成を促す美肌フォトの光が含まれているから、脱毛効果だけじゃなく、カミソリ負けやニキビ、黒ずみ、乾燥肌…などの悩みも解消できる超優秀マシン♥

子供もOKな全く痛くない脱毛! 安心で安全♥
肌が弱い莉菜も安心して通ってる♥
3歳から脱毛OKだから安心♥
Dioneの脱毛は特殊理論で熱を使用しないため、全く痛くないんです! そのため、熱さや痛みに敏感なVIO脱毛も快適なのがポイント!

全国に110店舗の超メジャーサロン♥
「予約がとれない」というストレスがないのも魅力♥
店舗数が多いのは人気の証♥
日本全国になんと110店もある有名サロン! これは脱毛専門サロンの店舗数で全国第2位なんだって。通いやすいうえに安心感もあるって素晴らしいよね

♥店舗情報♥

Dione 南青山店 Premium
キレイで広くて居心地◎♥
㊟東京都港区南青山2-27-20 CGAビル4階 ☎03-3475-1107

Dione 新宿本店 Premium
㊟東京都新宿区新宿3-32-5 日原ビル5階 ☎03-3351-1107

Dione 心斎橋店 Premium
㊟大阪府大阪市中央区南船場3-7-27 NLC心斎橋ビル5階 ☎06-6253-1107

Dione 新大阪店 Premium
㊟大阪府大阪市淀川区西中島4-3-5 NLCセントラルビル11階 ☎06-6302-1107

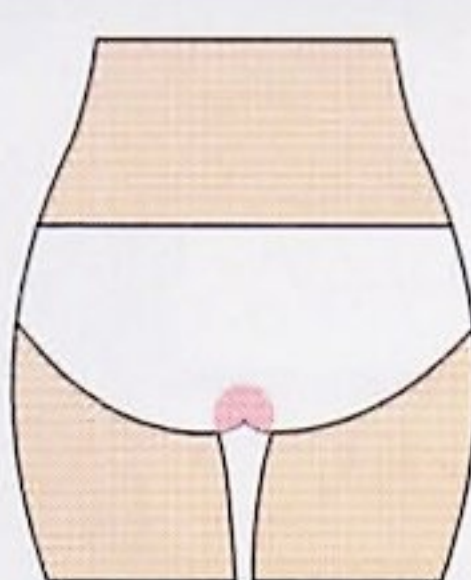
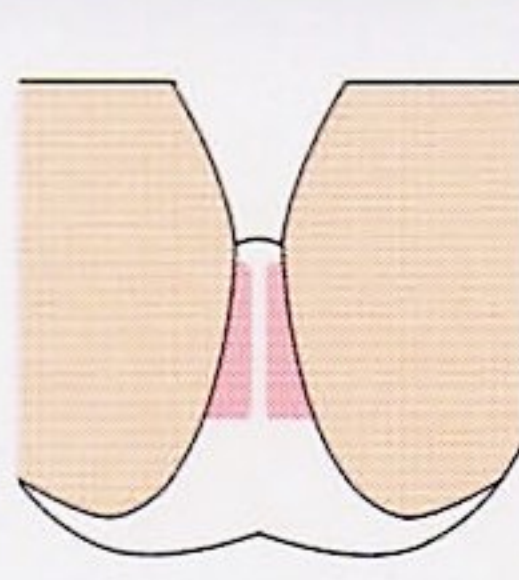
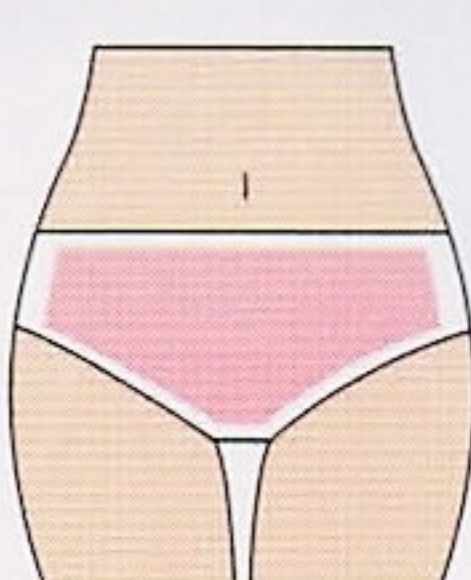
さらに!! 今なら初回キャンペーンを実施中♥

♥全身脱毛通常1回30,000円
↓
15,000円♥

♥顔のみの脱毛なら1回5,000円
↓
3,000円♥

いかに肌に優しくて効果があるか試して★

DioneのVIO脱毛プランはこんな感じ♥

Oゾーン(肛門周り)
V、Iよりもさらに後ろにある、お尻の穴周辺★ 自己処理は難しいからサロンでの脱毛が◎!

Iゾーン(股の間)
Vラインよりも下にある、女性器まわりのことだよ★ ココに関しては、全部ツルツルにするのが人気♥

Vゾーン(陰毛部)
水着や下着を着たときにハミ出しやすい部分★ 逆三角形、タテに細く、全脱毛など形はお好みで♥

ちなみにVゾーンはこんなデザインが人気です♥

ブラジリアン(全処理) / ハート(ラブリーな印象) / ナチュラル(スクエアで幅広)

VIO脱毛コース 通常1回10,000円
姉ageha読者の方は1回5,000円で脱毛できます♥

な夏アイテムで、女になる♡
にする8カ条

ない。そんなダチュラーたちが
uRaの新作にのせてお披露目♥
…、派手フェミニンな
線をとらえて離さない✧

Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

華やかで繊細な花柄レースで視線をひとり占め♡

レースに描かれたカラフルな花柄が夏っぽく華やか♥

アシンメトリーな裾がセクシーなタイトスカートでIラインをつくって隙見せ♥　レース花柄チュニック¥6,700、ラップミニスカート¥4,500、ピアス¥1,200／すべて DaTuRa

ラグジュアリーなヴィクトリアン柄で彼のハートを刺激する

艶やかな素材感とヨーロピアンな柄でセットアップが高見え✧

肌見せ多めなときは、アクセで盛ってラグジュアリーに昇華。Aラインタンクトップ¥5,900、ショートパンツ¥5,500、ネックレス¥2,500、LOVEブレスレット（3本セット）¥1,500／すべてDaTuRa

きれい色ワンピとふんわり素材で癒し系に♥

やさしいパステルと揺れるシフォンで色っぽフェミニン♥

ウエストは肌が透けるレースになっていて、ほんのりセクシーなの♥　ジオメトリック柄ワンピース¥7,900、パールビジューブレスレット¥1,900／ともにDaTuRa

DaTuRaの派手フェミニン
夢中にさせる
ダーリンを虜
ダチュラー

女っぽくてキラキラで、色っぽいのに媚びて
最愛のダーリンを夢中にさせる8カ条を、DaT
花柄やレース、ビジューにシフォン
ダチュラースタイルは、ダーリンの視

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) HAIR&MAKE_
MODEL_Rina Sakurai,Kota

#ローズ柄の
リンクコーデで
ダーリンを
私色に染めて
2人の距離を近づける

**今年のローズ柄リンクは
白多めで爽やか✧
誰もがうらやむ素敵な２人**

大好評のリンクアイテムがまたまた登場♪　この夏は白ベースのバラ柄で、より大人っぽく爽やかにアップデート。
[Rina] ローズ柄フリルマキシワンピース¥10,800、ピアス¥1,400／ともにDaTuRa　サンダル／スタイリスト私物
[Kota] ローズ柄メンズＴシャツ¥5,500／DaTuRa　ハーフパンツ、ブレスレット、シューズ／すべてスタイリスト私物

#マーメイドみたいな
キラキラニットで
ゆるく、エロく
魅了する♡

**びっしりのクリスタルと
ホワイトストーンで
涼やかに色っぽく♥**

アクセなしでサマになる、ゆるっとセクシーなサマーニットはメンズも大好物♥　ビジューつきニット￥6,500、ストローハット￥5,500、ピアス￥1,200、パンプス￥13,800／すべてDaTuRa

桜井莉菜 × DaTuRa コラボアイテム

2016 Summer

#「おそろいで着たい」って
かわいいワガママも
たまには言っちゃう

**バラのパネル柄が新鮮！
彼とオソロの
パイル地セットアップ**

やわらかいパイル地で肌触りも気持ちいい♪　彼と一緒のバカンスにどうぞ♥　[RINA] パーカ¥7,900、ショートパンツ¥4,900、[Kota] メンズパーカ¥8,500、メンズハーフパンツ¥5,500、床に置いたビジューつきトートバッグ¥5,900／すべて DaTuRa

#大きなリボンは
女の味方♪
ウエスト高めで
スラリ美人に

**去年大人気だった
オールインワンが
進化して再登場★**

「斜め＆高めにつけた大きなリボンで脚長効果がさらにアップ♥胸元は小粒のパールで大人っぽくしたよ」。コラボオールインワン¥7,900、ピアス¥1,400、LOVE ブレスレット（3 本セット）¥1,500、パンプス¥13,800／すべて DaTuRa

#オープンショルダーの
エアリーなワンピで
触れたくなる女に

**肩見せや透けで
隙を見せた
愛されワンピ♥**

「ふんわりエアリーなシフォンと、ヴィンテージっぽいレースにこだわったよ。トレンドのオープンショルダーもポイント」。コラボワンピース¥7,900、ピアス¥1,400／ともに DaTuRa

理想の目1
「美人セクシーeye」

作り方はP.50へ！

美人セクシーeyeのルール

すっぴん目！

1. 目尻のハネ上げライン

セクシー目といえばキャットライン 目頭からだんだん太くして、強めにハネ上げて！

2. ヌーディーなツヤシャドー

ラインを引き立てるには濃いシャドーはNO！色味は薄く、ツヤやラメ感で陰影をつけて★

3. 下まぶたに陰影をつける

目尻のハネ上げラインに合わせて下目尻にもアクセントを。ダークなブラウンで奥行きアップ。

杉山佳那恵
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

イヤリング¥1,100／お世話や

勝って理想の目を手に入れる!!

アイメイク見本帳♥

顔の印象を決める最重要パーツ、それはアイメイク。お姉さんが今なりたい理想の目を4タイプに分けてお届け。アイメイクからなりたい雰囲気を作る最新テクニック、とくとご覧アレ♥

HAIR&MAKE_Hiroyuki Sato, Ryuzaburo Tabata
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

すっぴん目！

桜井莉菜
専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし

ぱっちりドーリーeyeのルール

1. まつげは上下フサフサに

ドーリー派の命はまつげ!! つけまでもまつエクでもフサフサに仕上げてお人形っぽく♥

2. 目頭に切開ライン

目の横幅を広げる目頭ラインもマスト。ただし入れすぎはNG。あくまで"ちょこん"で！

3. 目のフレームを濃く

囲みラインはしないけど、目の周りに陰影を強めにつけて浮き立たせるのも共通点✧

理想の目2
「ぱっちりドーリーeye」

作り方はP.52へ！

理想の目3

「上品レディeye」

作り方はP.54へ！

すっぴん目！

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし **小原優花**

上品レディeyeのルール

1. 目尻は下げるor平行

女性らしい印象を作るには、目尻ラインはハネ上げNG。平行かやや下げて甘めな雰囲気に♥

2. ふっくら涙袋

ホルモンタンクこと涙袋はふっくらツヤツヤに。でも白く光らせるのは昔っぽいからNG

3. まつエクor繊細つけま

姉モデルにもまつエク派が急増中。繊細な毛束で優しい目元を作って、メイク感を薄めるよ。

私以外私じゃないけど、顔はメイクで変わります♥

コンプレックスに お姉さんの本命

大人ナチュラルeyeのルール

1. パール系シャドー

ハイライト効果で目元が明るく見えるパールシャドーがナチュラル派の定番アイテム✧

2. ラインは細めに

ラインは細く、まつげのスキマを埋める程度でOK。作り込まず、自分の目をいかす方向で♥

3. 下まつげはマスカラのみ

上はつけまかまつエクでボリュームを出すけど、下はマスカラのみでヌケ感を大切に。

すっぴん目！

理想の目4

「大人ナチュラルeye」

作り方はP.56へ！

専属モデル（32歳／東京都）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

リング大¥1400、リング小¥700／ともにL.CHANCE 渋谷109店

私たち美人セクシーeyeになりたい♥

シャドーはナチュラルだけど、目尻ラインは大胆にハネ上げるのがセクシーeyeのルール♥　下目尻にはダークカラーを入れて奥行きを強調😊

イヤリング¥1,100／お世話や

立体感不足で頼りない目が筆描きラインで不二子風♥

Before

After

のっぺり目の佳那恵は“長め&太めハネ上げライン”で美人セクシーeye

所要時間 20分

Cheek

チークは

太めのブラシに取り、小鼻の横からナナメ上に向かってサッと広げる。大人っぽいオレンジが顔をシャープに見せてくれるよ★

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ チーキー ブロンズ

Lip

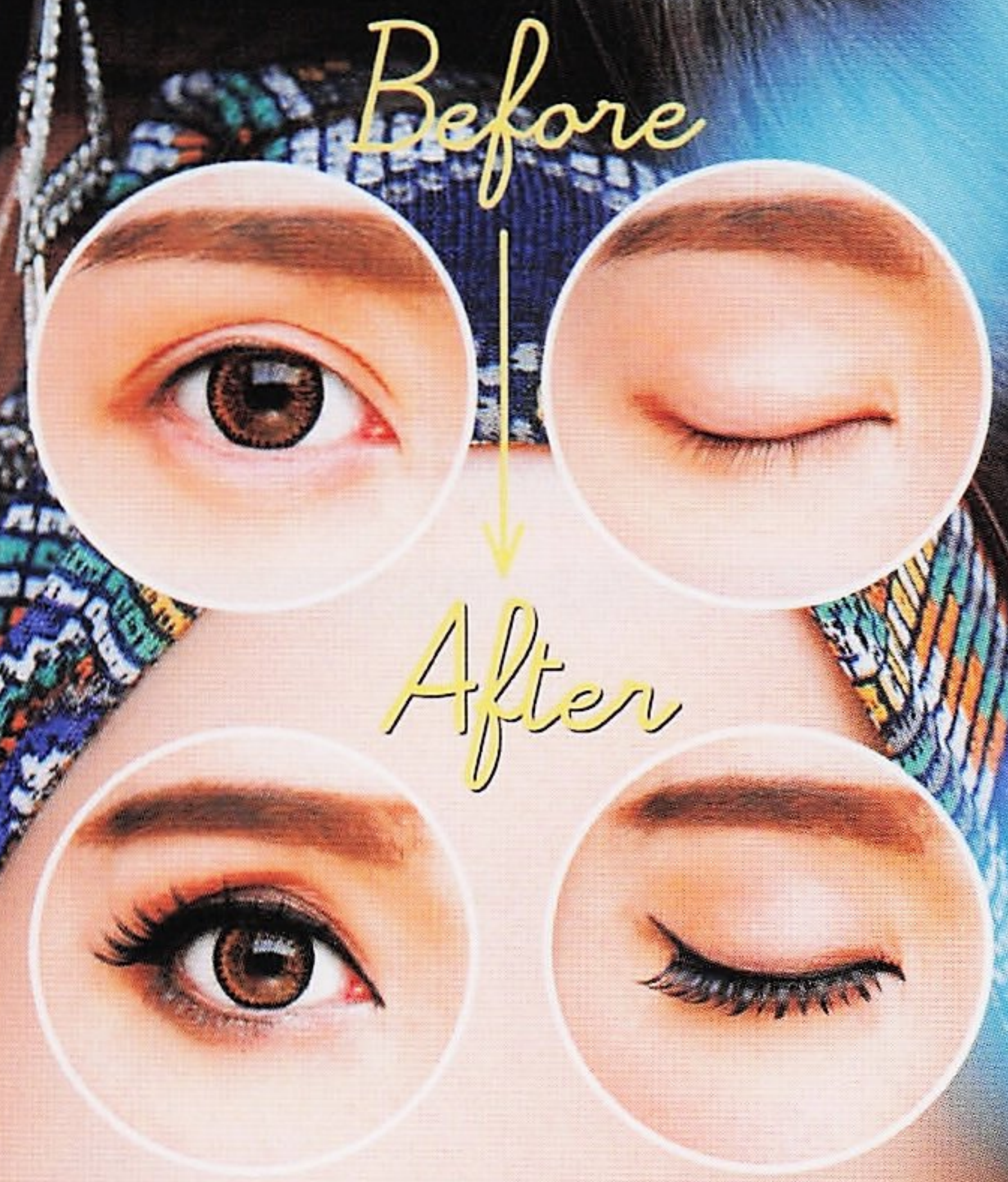
リップは

使ったのは左から3番目のオレンジ。今までオーバーめに塗るのが好きだったけど、最近は輪郭通りに塗って目元を引き立ててる♥

イヴ・サンローラン エクストリームリー フォー リップ パレット

Item

アイテムは少数精鋭シンプル派。A.ルナソル スリーディメンショナルアイズ 01 ナチュラルベージュ　B.メイベリン ラスティング ドラマ ジェル ライナーBK-1　C.デコラティブ アイラッシュ プレイガール No.10　D.デコラティブ アイラッシュ プレイキュート No.7

How to Make

カラコン
グラムレンズ ロデオ ピンキーデビル ブラウン

1 アイホールにゴールドを★
Aの右上のゴールドをアイホール全体に軽く乗せてまぶたのホリを作るよ。ふわっと自然に発色するからチップよりもブラシで塗る派！

2 アイラインの下書き！
上まぶたのキワと、下まぶたの目尻〜黒目下までを濃いブラウンで細く引きしめる。右下の色の、左端のマットブラウンを使用★

3 上ラインで顔が激変✧
Bのジェルライナーで上ラインを太めに引く。目尻はまぶたのカーブに合わせて1cmくらい延長し、目頭はきっちり端まで引いて😊

4 白パールで瞳を明るく♪
下まぶたの目頭側1/2にAの左上の色を細く塗るよ。くの字に囲まず、下側だけ！細かいパールが入ってて白目がキレイに見える♥

5 ゴールドで境目をボカす♪
②で塗った下目尻のブラウンと目頭側の白シャドーをボカす感じで、Aの右上をサッと重ねる。色がなじめばOKなので軽めに★

6 つけまは束感が強いものを
上まつげにビューラーをして、Cを目尻に合わせて装着。下はDの毛束が長い方を2束分カットオフし、キワから1mmくらい下げてオン。

ツリ目なMERIは
“優しげツヤシャドー”で美人セクシーeye

所要時間 10分

一度下げてからハネ上げるラインでエロく女らしく♥

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳・東京都）バツイチ独身・子供なし
MERIさん

How to Make

1 横のグラデで目の幅アップ★
上シャドーはAを使用。aに1番上のハイライト、bに2番目のゴールド、cに3番目のブラウンを塗る。横方向のグラデを作るイメージ!

2 上ラインにこだわりアリ!
アイラインは上のみ。Bのリキッドで目頭を5mmほど開けて引き始め。目尻はいったん下げてからハネ上げるのがコツ。キツく見えないテク!

3 下目頭〜目尻も横グラデに✧
下まぶたも横方向のグラデに。Aの上から3色を使って、目尻に向かってだんだん濃くなるように仕上げるよ。下ラインは卒業した★

4 美容液でまつエクをセパレート♥
上下ともにまつエクなので、使うのは専用美容液のみでOK。まつげに対して上からも下からもまんべんなく塗って、毛束を整えていくよ★

Item
まつエクだからコスメ少なめ♪　A.リンメル ショコラスウィート アイズ 01 ゴールドブラウン　B.スーパー フィルム アイライナー KEEP TOO!　C.フェニックス アイラッシュ サポートジェル まつげ美容液

カラコン
ジーニーガールズ 金狼

After ← Before

目の横幅が狭い咲は
“上はハネ上げ×下はタレ目”で美人セクシーeye

所要時間 30分

ラインの角度で目を偽造 幼さが消えてお色気急増♥

ヨガインストラクター（30歳・東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

How to Make

1 上シャドーはソフトに♪
上シャドーはヌーディー系を使って顔色アップ。Aの左上の色をアイホールに、右上の色を二重幅に塗る。囲んだ部分には左下の色をオン。

2 目尻を濃くしてタレ目に♪
下まぶたもAのシャドーでメイク。涙袋が膨らんだ部分に左上の色を塗り、目尻側1/3に左下の色を重ね塗り。ソフトなグラデにしてね。

3 下ラインは少しズラして♪
上ラインは目頭を細く、目尻は1cmくらいハネ上げに。下ラインは黒目下〜目尻を丸くカーブさせる。そのあとCでトントンと叩いてボカす。

4 ツヤを足して吸引力アップ
DとEで上下のまつげをコーティング。仕上げにラメ入りのFをまぶたの真ん中と黒目の下に塗ってキラキラに★　目がイキイキするの✧

カラコン
ドーリーポップ エッジグレー

After ← Before

Item
エクセルのシャドーは顔色がよく見えてとっても優秀!
A.エクセル スキニーリッチシャドウ SR03 ロイヤルブラウン　B.K-パレット リアル ラスティング アイライナー 24h WP　C.エチュードハウス プレイ101 ペンシル #49　D.スタイリング プロフェッショナル まつげ美容液　E.スカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュ ブラック　F.ミシャ M デューイ グロッシー アイズ フレンチパイ

私たち

ぱっちりドーリーeyeになりたい♥

縦にも横にも大きく、目の印象を強めたいのがドーリー派♥　単なるケバい顔にならないように、丁寧に仕上げるのがポイント。

あえて陰影はつけすぎずにまつげの存在感を前面推し✧

カラコン
ディアクイーン
ナチュラルブラウン

Before

After

所要時間
15分

小粒目の莉菜は“上下フルつけま”でぱっちりドーリーeye

How to Make

1 オレンジがお気に入り♪
Aのオレンジをアイホールと下まぶた全体に、チップでしっかり発色させながら塗る。シャドーはグラデにせず、単色で塗るのが気分！

2 ブラウンで目尻を濃く
右側のブラウンで目尻をくの字に囲む。上まぶたは黒目の真上くらい、下まぶたは1/3くらいまで広げて、目尻に奥行きを出すよ★

3 上つけまは2枚重ね
ビューラーで自まつをカールさせ上つけまをオン。Bを2枚重ね、目尻をハミ出してつけると一気に目のサイズがアップ♪

4 目尻にブラウンをプラス
上つけまをつけると見え方が変わるから、ここで下シャドーの濃さを調整。目尻の位置を上つけまに合わせて少し広げる★

5 目尻の延長はタレ目に
Cの下つけまをキワから少しだけ下げてつけたら、上ラインをDでしっかり引く。目尻までは細く、延長ラインは長めに下げるよ★

6 切開ラインでさらに大きく
目頭の切開ラインは2mmくらいがベスト。上まぶたのカーブから自然に延長させて、極細でOK！ 軽くあごを引くと描きやすい。

7 ダブルラインでくっきり♥
二重のシワをAの右端の色でなぞってダブルラインに。キワまで塗りつぶさないように！　このひと手間で二重の濃さが変わるよ★

8 アイラインをボカす
Eの黒シャドーを、目頭の切れ込み以外のアイラインに重ねてボカす。ラインの印象が柔らかくなるし。色持ちもアップする★

Item

上つけまは2枚重ねにしてフサフサ感をアップさせるよ。A.アナ スイ アイシャドウ 602（中央のオレンジ）、同 503（右側のブラウン） B.ダイヤモンドラッシュ シークレットeye　C.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye　D.ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー スーパーキープ　E.レブロン カラーステイ シャドウリンクス 030 オニキス

Cheek

チークは
チークは最近クリームタイプにチェンジしたよ✧　ほおの中心から外に向かって、横長にボカしてる♪　パウダーよりツヤがあって◎。

肌になじむピーチピンク。アナ スイ クリーム チーク カラー 302

Lip

リップは
口紅を輪郭通りに塗ってからグロスを全体的に重ねるよ　ボテッと見えるのがイヤだから、軽く重ねてツヤを出す程度にしてる★

チークと合わせたリップは優しい発色。右から、アナ スイ リップ スティック M 370、同 グリタリング リップ　グロス 305

タレ目なRIRIは
“黒目上のラインを太く”して

所要時間 8分

ぱっちりドーリーeye

丸目のロリ顔を目指してラインとエクで黒目を強調

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

How to Make

1 涙袋のベースをなじませる
私の目は涙袋作りがキモ！　まずAのリキッドを目頭から黒目の端まで塗って指でなじませる。これで涙袋が自然にふっくら見えるの♥

2 上シャドーで目を大きく★
Bで上シャドーを仕上げるよ。aに左上のハイライトをサッと塗り、bに右上の色、cに左下、dに右下を細長く塗ると立体感がアップ😸

3 シャドーで涙袋を完成させる
下シャドーもA使用。aに左上の色、bに左下の色をオン。目頭～中間まではふっくらと、目尻は引きしまって見えるように調整してね♥

4 Cでアイラインを引いていく♪
上ラインは細めにハネ上げ、下ラインは目尻側2/3に極細に引く。下まつげにDとEを塗って長さを出し、仕上げにFを下目尻に細く引く★

Item
まつエクなので上まつげは素のままでOK。
A.キャンメイク ライティング リキッドアイズ 02 ドレッシーピーチ　B.ルナソル スリーディメンショナルアイズ 02 ソフトベージュ　C.デジャヴュ ラスティンファイン a グロッシーブラック　D.キャンメイク ドーリーアイラッシュ ベース　E.デジャヴュ タイニースナイパー a　F.NYX リキッドクリスタルライナー クリスタルシルバー

After ← Before

カラコン
みんなのカラコン kingdom17 ブラウン

ターコイズ×パールイヤリング￥2,100／お世話や

ホリ不足の美和子先生は
“涙袋を偽造”して

所要時間 20分

ぱっちりドーリーeye

アイメイクの主役は涙袋♥　フェロモンタンクは満タン

ラ・ブージュデンタルクリニック院長（34歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

How to Make

1 下地＆上シャドーを塗ります♪
ラメ感と色持ちアップ効果のあるAのシャドー下地をアイホール全体にオン。続けて、Bの左上の色をaに、左下の色をbに塗ります♥

2 下シャドーは涙袋を意識して
涙袋の立体感を作ります。aに左上のハイライトをふわっと、bとcに右下のブラウンを細く塗る。涙袋の陰ラインは自然にカーブさせて★

3 アイラインは意外と細めです♥
上ラインはCで細く引き、目尻の延長部分だけ少し太めにゆるくハネ上げる。下ラインはDで目尻側1/3に引いて、上ラインとつなげます♪

4 まつげは上下つけま派★
上まつげにEを、下まつげにFをカットせずにそのまま装着。ダイヤモンドラッシュは濃さがツボ。Gのマスカラで自まつとなじませる！

カラコン
みんなのカラコン kingdom17 ブラウン

Item
シャドー下地を使うと発色がアップ。A.シャネル イリュージョン ドンブル 81 ファンタズム　B.ルナソル スリーディメンショナルアイズ 01 ナチュラルベージュ　C.ダイヤモンドビューティー アイライナー フォーエバーブラック　D.メイベリン エバーシャープ ライナーBK-1　E.ダイヤモンドラッシュビューティーeye　F.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye　G.ミッシュ ブルーミンマスカラ 01ピュアブラック

After ← Before

私たち

上品レディeyeになりたい♥

繊細まつげとタレ目ラインで作るソフトなモテ系face♥　元がツリ目でもラインの角度で印象は激変😺　目尻の位置を操ってみて！

素顔のツリ目をメイクで隠す
甘タレ目尻の愛され系♥

ゴールドブレスレット（セット）¥2,000／お世話や

ツリ目&離れ目の優花は“タレ目ライン&ホリ強調”で上品レディeye

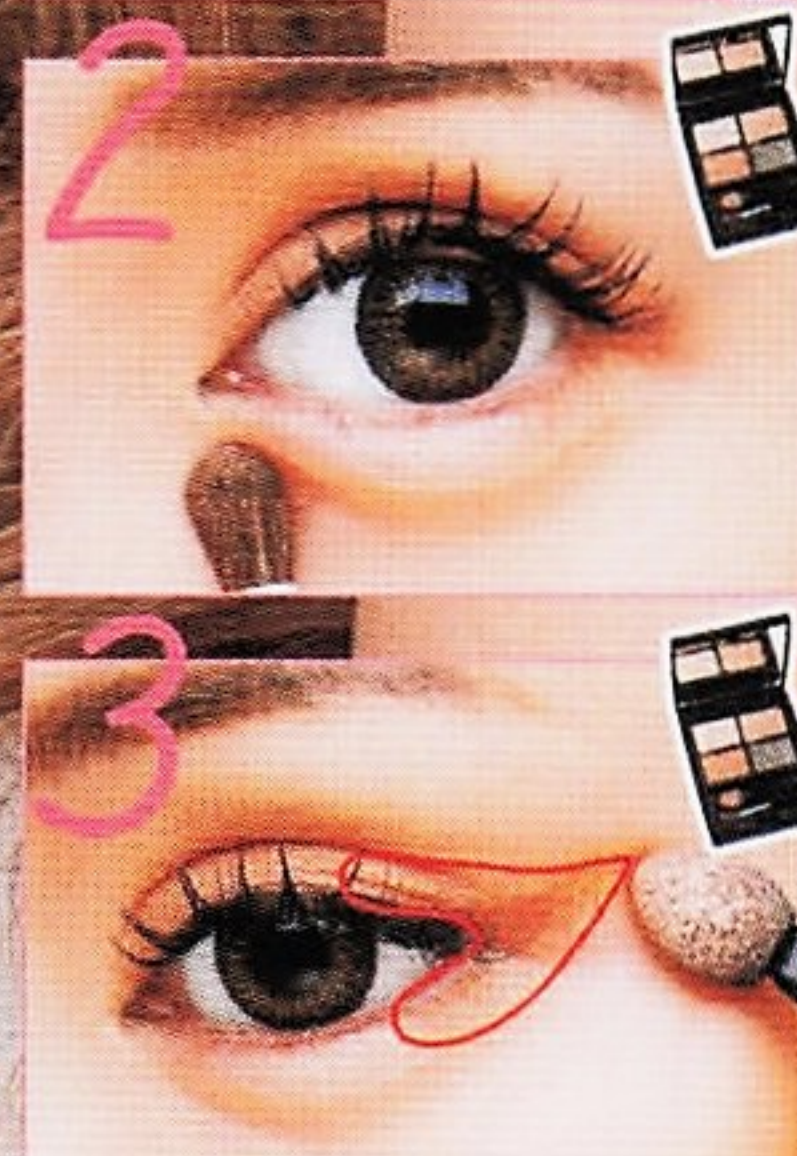
Before

After

カラコン
ラヴェール シアーヘーゼル 1DAY

所要時間 20分

How to Make

1 ゴールドシャドーで明るく
Aの右上のゴールドをアイホールと下まぶた全体にボカします♪　眉頭につなげるように塗って、ホリをしっかり作るのがポイント★

2 ハイライトをオン
次はハイライトでメリハリアップ！　Aの左上の色をまゆ下と目頭にくの字に乗せる。ここはふわっと発色させたいからブラシで塗るよ♥

3 目尻をリフトアップ♪
Aの左下のブラウンを目尻を囲むように乗せて、陰影をつけるよ。少しハネ上げるように色を広げて目尻をキュッとリフトアップさせます♪

4 タレ目ラインで甘さ増し♪
Bでアイラインを引く。実際の目頭よりも1㎜くらい切れ込み、目尻はぐっと下げて延長。先端の2〜3㎜はスッと平行に戻すのがコツ。

5 まつエク美容液をつける
Cを上まつげに塗って、エクステをセパレート&ツヤ出し。最初にブラシを横にして全体につけたら、縦に持って1本1本丁寧にオン。

6 下ラインを引く★
下まぶたの目尻側1/3にDでラインを引き、それをEの右下の色でボカす。上ラインとつなげず、目尻にスキマを開けるのがこだわり！

7 シャドーでWライン
二重のシワに⑥と同じ色を細く塗って、二重をくっきり目立たせます。目尻はぴったり止めて、ハミ出さないように気をつけて★

8 涙袋の陰を細めにオン
Gの下つけまは歴代1位のお気に入り♥　目尻に合わせてつけたら、涙袋の陰をFでなぞります。濃い方の2色をMIXして細めに♪

Item

アイラインは2色使いがポイント。上ラインはブラック、下ラインはブラウンでヌケ感を出します♪　A.DAZZ SHOP クアトロアイパレット 02　B.ラブ・ライナー リキッドアイライナー リッチブラック　C.スタイリング プロフェッショナル まつげ美容液　D.ラブ・ライナー リキッドアイライナー ダークブラウン　E.リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003 クラシックブラウン　F.DAZZ SHOP プレスド アイブロウ トリオ　G.ドーリーウインク アイラッシュ 5 リアルヌー

Cheek

チークは
左のピンクをほおの中央に丸く広げ、右のベージュをほお骨のくぼみにそって重ねます。輪郭をシュッと見せつつ、ガーリーな印象♥
右から、M·A·C ミネラライズ ブラッシュ ウォーム ソウル、同 シアトーンブラッシュ ピーチ

Lip

リップは
サンローランのリップを塗って、M·A·Cのグロスを重ね塗り。あえてラフに輪郭を取って、たらこリップっぽく見せます😺
右から、イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン 9 ヌードインプライベート　M·A·C ブラッシュガラス フルフィルド

ハデ顔の沙世は “シンプル単色シャドー”で上品レディeye

所要時間 7分

作り込むのはもう卒業！ 気分は軽やかモード★

専属モデル（33歳／東京都） 独身・息子1人
早川沙世

How to Make

1 単色シャドーが最近の気分♪

アイシャドーはシンプルに1色のみ！ Aの一番左の色をアイホールと下まぶた全体に乗せるよ。目頭から目尻まで均等にボカしてね★

2 上ラインを極細に引く

二重をつぶさないようにアイラインは細めに引いてるよ。Bでまつげのスキマを埋めながら引いていき、目尻は少しだけタラして延長させる！

3 上つけまをつけてスキマを埋める

ビューラーをしたらDの上つけまを装着し、粘膜の見えている部分をBで丁寧に埋める。目尻ラインも左右均等になるように微調整するよ。

4 仕上げはホットビューラー♥

下まつげにEのつけまをつけてCのマスカラでコーティング。最後にホットビューラーで自まつとつけまの毛束をなじませてカール力強化✧

Item

イオン入りで目元のソフトアップ効果があるマスカラがいい感じ♪ A.ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズ N 06 B.メイベリン ハイパーシャープライナー S BK-S3 C.CRE+ ミネラルKS イオンマスカラ ブラック D.ミッシュ ブルーミン アイラッシュ №01ピュアリッチ E.ドーリーウインク アイラッシュ 21 シークレットガール

After ← Before

カラコン
キューティードール キューティーキャラメル

二重が重いりえは “ヌーディーシャドー”で上品レディeye

Before → After

メイクの引き算を覚えたら理想の美人に近づいた✧

所要時間 5分

広島の看護学生（31歳／広島県） 独身・子供なし
青木りえさん

カラコン
ヴァニラバースデー チョコがけヴァニラ

パールネックレス¥4,200／お世話や

Item

上下まつエクなのでつけまいらず。メイク時間も短縮できて◎ たまにマスカラを使うよ。A.NARS デュオアイシャドー 3045 B.ケイト クイックアイライナー A BK-1 C.ラブ・ライナー リキッドアイライナー ノーブルブラウン D.同 リキッドアイライナー ダークブラウン E.ジルスチュアート ジュエルクリスタル アイズN 02

1 上まぶたにグラデを作る

Aのシャドーで上まぶたにグラデーションを作るよ。明るい方をアイホール全体に、暗い方を二重幅にボカしてなじませる★

2 黒×茶でソフトな目に♥

上ラインは黒と茶の2色使いがポイント。まつげのスキマと黒目の上はBの黒ラインで、目頭と目尻ラインはCのブラウンで描く♪

3 下目尻にもラインを

下ラインはDのこげ茶を使うよ 目尻から黒目の真下までラインを引いてね。真っ黒ラインよりキツく見えないからヘビロテしてる♥

4 しっかりラインをボカす！

③で描いた下ラインをEのシャドーでボカす。一番右の色でラインをなぞり、目頭〜中央までは一番左のハイライトをオン

切れ長目のまなかは “うさぎ涙袋”で上品レディeye

Before → After

ピンクを効かせて大人にしか出せないキュートさを♥

所要時間 15分

北新地バニラ勤務&美容会社社長（29歳／大阪府） 独身・子供なし
まなかさん

カラコン
ラブホリック アイルーワンデー ナチュラル

ヘアリボン¥1,300／お世話や

Item

甘めになれるピンクシャドーにハマり中♥ A.イプサ アイカラー クリアアイズ 04 スモーキーベージュ×ココアブラウン B.エクセル シャイニーシャドウN ヌードピンク C.同 デュアルアイシャドウ N DU05 ピンクミュラージュ D.ヴィセリシェ リップ&チーク クリーム RD-1 ピュアレッド E.モテライナー 漆黒ブラック

1 中央にツヤを乗せて♥

涙袋を盛りたいから上シャドーはシンプル。Aの上側のブラウンをaに、ツヤ出しのBをbに丸くオン。まぶたがふっくら見えるよ！

2 隠し味のチークを目の下に

下まぶたのcにCの下側の色、dにDのチークを細〜く指で塗って、aにAの上側の色をサッと重ねる。これでキュートなうさぎ目に♥

3 目尻は平行に延長するよ

Eで上ラインを引いて目元を引きしめ。目頭から細めに描いて、目尻は真横に延長。ピンクを使うからラインはしっかり漆黒で！

4 下の粘膜にピンクをオン♥

下目尻にもEでラインを引き、Cの上側のピンクを黒目下の粘膜に塗ってうるみeyeに。下まぶたの中央にBのツヤシャドーを重ねて。

私たち

大人ナチュラルeyeになりたい♥

こってりメイクから引き算して、好感度の高いナチュラルeyeにチェンジするお姉さんも多数。これならママ会でもお仕事でも浮きません♥

リング大¥1,400、リング小¥700、ブレスレット太¥2,300、ブレスレット細¥900／すべてL.CHANCE 渋谷109店

ナチュラル＝適当じゃない 自然体すらも計算ずく♥

カラコン
センスマニア myune

Before

After

所要時間 10分

まぶたがくぼんできたけいこは“パール入りシャドー”で大人ナチュラルeye

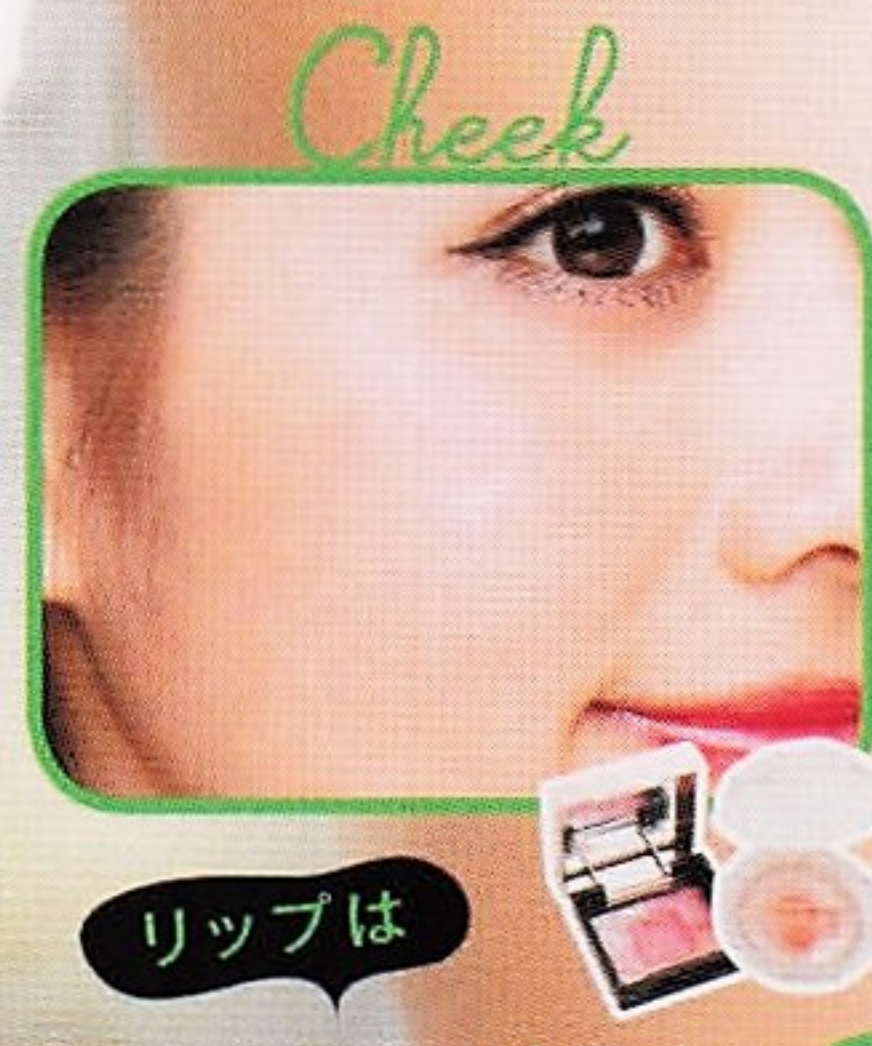
Cheek

チークは

ピンクをほおの中央に丸めに広げ、上からオレンジを横長に重ねて色をボカします。ピンク1色よりもヘルシーで夏っぽい印象に★

右から、コフレドール スマイルアップチークス 04オレンジ、マキアージュ ドラマティック　ムードヴェール PK200

Lip

リップは

自然な血色がにじみ出ているようなジューシーオレンジ。輪郭をとってから内側を埋めるように塗ってね。

イヴ・サンローラン ヴォリュプテ ティント イン オイル 6

Item

ベージュシャドーにしたら顔色がよくなってイイ感じ♥　パール入りなら地味にならないよ。A.キャンメイク ラスティングマルチ アイベース WP 01　B.ルナソル スキンモデリングアイズ 01 ベージュ C.ダイソー シャイニー アイシャドウペンシル ヌーディーゴールド D.セザンヌ ブラックアイライナーN　E.キャンメイク ゴクブトマスカラ スーパーブラック　F.ダイヤモンドラッシュ ヴェールeye

How to Make

1 まずはシャドーベースを
アイホールにAのシャドーベースを指で伸ばす。下まぶたは指に残った分をサッとつければOK。シャドーの色持ちがよくなるよ✧

2 ハイライトで立体感アップ
Bの右上のベージュをアイホールに広げ、aに左上のハイライトをブラシでふわっと乗せるよ★　自然なツヤが出て目が引き立つ!

3 二重と下目尻にゴールド★
二重幅と下目尻の1/2までCのペンシルシャドーをオン。100均だけどパール入りでツヤが出るし、ピタッと色が密着するのがイイ♥

4 ラインは極細に!
アイラインは上のみ。Dのリキッドで引く。目頭は5㎜くらい開けて、目尻に向かって徐々に太くするよ。目尻は平行に少しだけ延長。

5 自まつにマスカラ
つけまの前に上下にしっかりマスカラをつけておく🐱 上まつげにはビューラー、下はホットビューラーで伸ばしてからEを塗る♪

6 目尻重めのつけまを装着✧
上まつげにFのつけまをつけ、粘膜が埋まっていない部分や左右のラインのズレをDで調整。筆を縦にして差し込むように埋めると◎!

寄り目の祐香は

“下目尻を強調”して

大人ナチュラルeye

所要時間 10分

ママになったら時短が優先 ナチュラル化が進行中♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん
(36歳／東京都) 既婚・娘1人

How to Make

1 ベージュシャドーを上まぶたに

最初にAのキラキラベースを全体に塗り、二重幅の1.5倍にBの左下の色をオン。同じ色を下まぶた全体にも塗って、自然なホリを作るよ♥

2 涙袋の陰にブラウンを細く塗るよ

Bの右下の色を細筆に取って下目尻に丸くオン。続けて涙袋の陰も引く。目頭と目尻はスキマを開けて、自然なカーブを描きながら引いて。

3 ネイビーラインで夏らしく✧

Cのネイビーラインを目頭からしっかり引き、目尻は5㎜くらい延長。そのあとDでまつげのスキマを丁寧に埋める。これで目がくっきり！

4 上つけまは2枚重ねでフサフサに

上下まつげにEのマスカラをたっぷり塗り、上まつげにはFとGを重ねて貼る。目頭を8㎜くらいあけて、目尻側に少しズラしてセット！

Item

流行中のカラーライナーはネイビーならアラサーでもイタくならない★　A.ルナソル ライティングアイズ 07 シャイニーベージュ　B.同 スキンモデリングアイズ 02 ベージュオレンジ　C.キャンメイク ジェルライン アーティスト 02 カジュアルブルー　D.ミッシュブルーミン リキッドアイライナー 01ピュアブラック　E.オペラ ナチュラル美マスカラ マイラッシュ 漆黒ブラック　F.ダイヤモンドラッシュ アリュールeye　G.ミッシュブルーミン アイラッシュ No.06 ガーリーフレア

After ← Before

カラコン
ジーニーガールズ 桃玉

ターコイズイヤリング¥2,500／お世話や

顔が幼いあいは

“ピンクの涙袋”で

大人ナチュラルeye

所要時間 15分

ラインはペンシルのみ！オーバーラインも控えめに✧

美容室経営&アクセサリーデザイナー
大城あいさん
(28歳／東京都) 既婚・子供なし

How to Make

1 キラキラシャドーで乙女に♥

Aの右上2色をMIXしてaにボカし、二重のホリを強調。Bの上から2&3番目の色をMIXしてbのアイホール全体に重ねてキラキラにします✧

2 ペンシルラインを上下に

リキッドより自然に見えるので、ラインはCのペンシル派。上ラインは目尻を平行に延長し、下ラインは黒目下の粘膜のみ。目尻は囲まない。

3 涙袋のふっくら感を強調

Dのアイリキッドを涙袋のふくらんでる部分に塗り、上からEの左端の色を重ねてツヤツヤに。ピンクを使うと自然な立体感が出るの

4 上はまつエク、下は自まつです

Fのマスカラを下まつげにはたっぷりと、上まつげは先端のみにちょんちょんと塗る。まつエクが抜けないようにセパレートさせるテクだ

Item

涙袋の陰を強調するのをやめてツヤ出しだけに。A.M·A·C スノーグローブアイシャドウ Warm-72［限定品］　B.同 ヴェラックス パールフュージョン シャドウ パステルリュクス［限定品］　C.Dior クレヨン アイライナー ウォータープルーフ 094 トリニダット ブラック　D.ポール&ジョー アイグロスS 03　E.ポール&ジョー アイカラー トリオ 05　F.Dior マスカラ ディオールショウ ニュールック 090

After ← Before

カラコン
ヴィーナスアイズブラウンブラック

イイ女Summer! 2016

ヘアも完璧にして素敵な思い出つくりましょ♥

手抜きのオバさんにならないよう、今年の夏はイイ女の姿で過ごしましょ✧

key word 1

イイ女はトレンドで魅せる!

イイ女たるもの、トレンドはファッションだけじゃなくヘアにも取り入れなくちゃ☺ 旬のキーワードをcheck!

トレンド01

スカーフ・バンダナは今季マストの小物!

カジュアル派はバンダナ、レディ派はスカーフがオススメ♥

A B C D

三つ編みに混ぜたりポニーテールに結んだりしてみて☺ Aタッセルがアクセント。スカーフ¥1,800／お世話や B髪色を問わない上品さ。スカーフ¥1,900円／Grandedge 渋谷109店 C細いので使い勝手◎。バンダナ¥1,200、D夏らしい配色。バンダナ¥1,300／ともにお世話や

Back

Side

PROCESS

❶ 32ミリのコテでざっとゆる巻きに。3束に分けたらスカーフを毛束の下に通し、両端の毛束とスカーフを一緒に持つ♪

❷ そのままスカーフと毛束を持ちながら、耳下から三つ編み。ゆるく編んでスカーフをチラ見せさせて☺

❸ 毛先まで編んだら毛先をまとめスカーフの端で片結び。ゴムで結ばなくても固定されるうえ、見た目もかわいい♥

いつものヘアアレに加えるだけでワンランク上のアレンジに変身✧

専属モデル(33歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

トップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店 髪に編んだスカーフ¥1,900／Grandedge 渋谷109店 ブレスレット¥1,500／お世話や

トレンド02
海外セレブもやってる メッシーバンを取り入れる♥

PROCESS

① ワックスをなじませ手ぐしでまとめる。毛流れがきれいじゃなくても気にせず、後れ毛も大胆に残しておく。

② アゴと耳の延長線上に結び目をイメージしたら、ゴムで結ぶ前に後頭部をたるませ、トップの毛を引き出す♪

③ 毛束を毛先までねじり、結び目に巻きつけピンで固定。ただ巻きつけるより崩したときこなれ感が出る✧

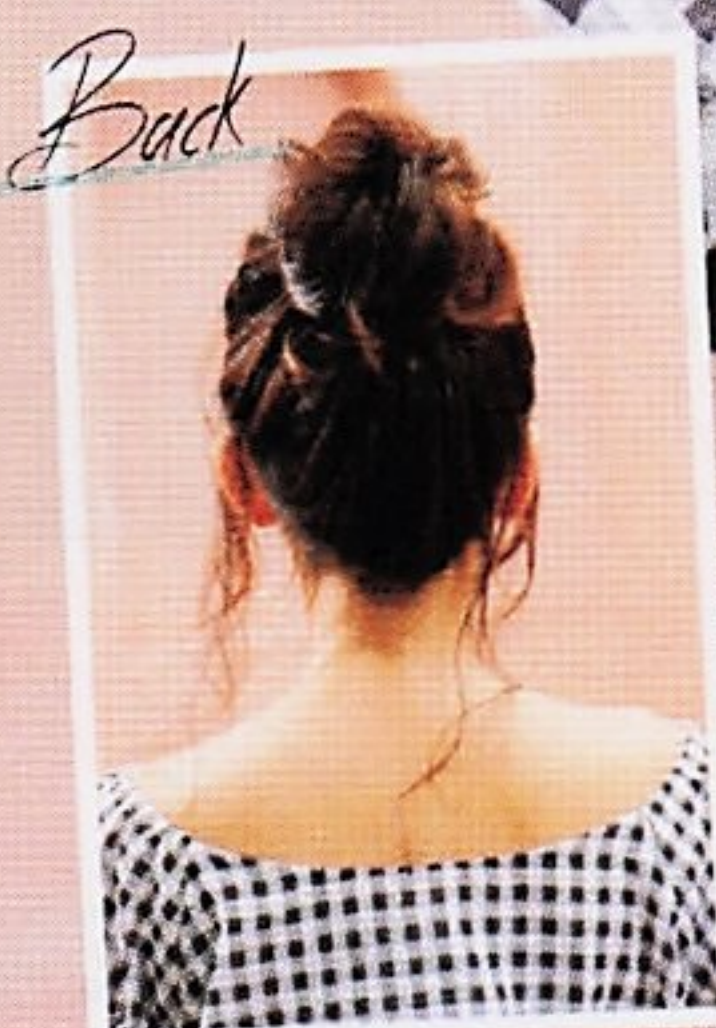
④ おだんごからランダムに毛を引き出す。後頭部のたるみ具合を再度調整し、後れ毛もゆるめに巻いてね☺

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

てきとー具合が逆にこなれ感をアップ！

メッシーバンって一体なに？？

くしゃっとしたおだんごのこと！
手ぐしでまとめた無造作感が最大のポイント。ラフな抜け感が出るので、旬のファッションやメイクにぴったり★

Back

トップス¥2,685／夢展望
イヤリング¥1,800／お世話や

シンプルながらも存在感抜群！ ベーシックヘアのアクセントに☺

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

Side

Back

ワンピース¥2,776／リエディ　ピアス／モデル私物

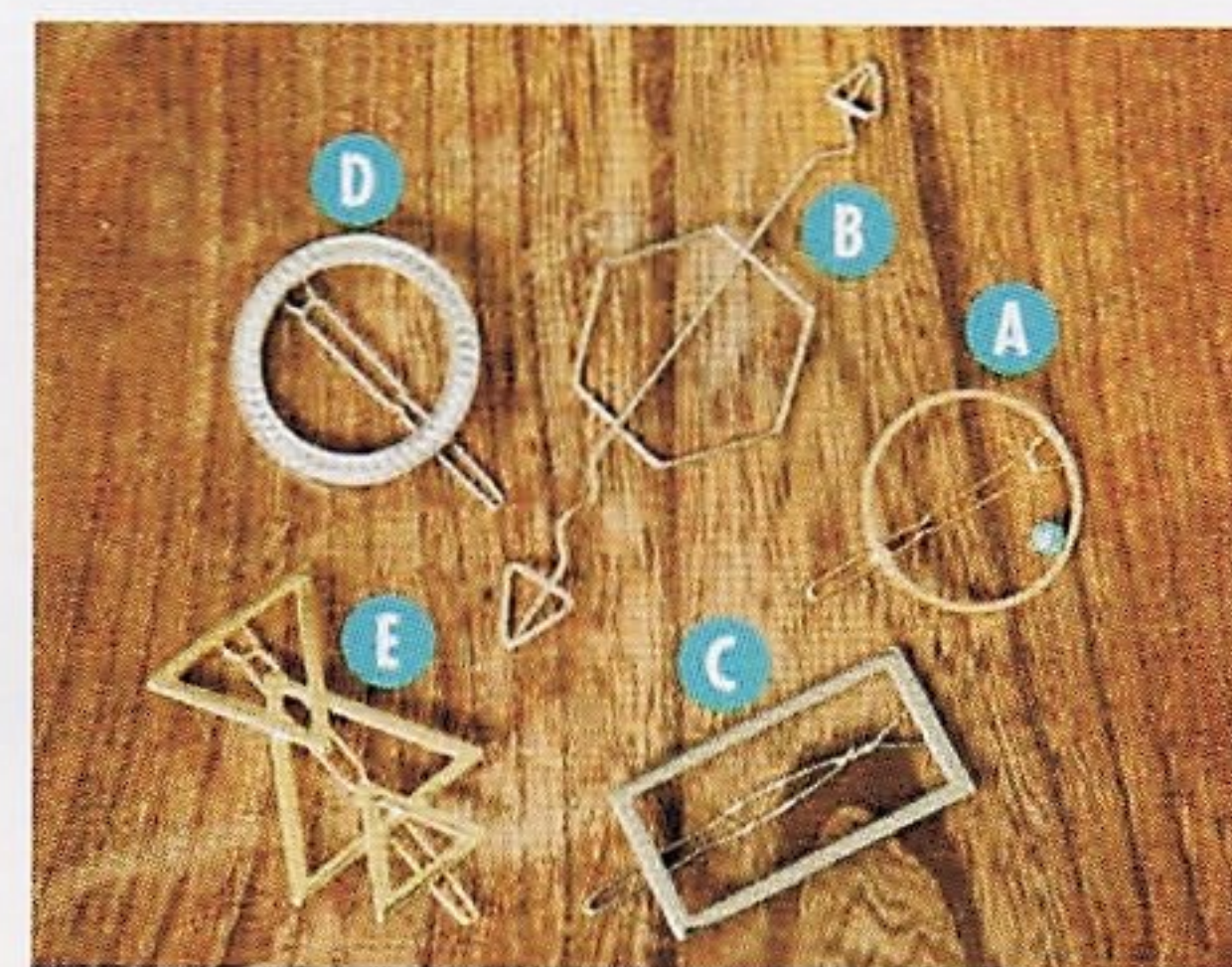
トレンド03
ヒトデやフェザーはもう古い！ 旬のヘアアクセはフレームピン♥

PROCESS

① えり足の毛を薄く残し、低めの位置でポニーテール。髪の長さに関係なく、今季はローポニテが旬だよ✧

② トップの毛を引き出す。表面だけじゃなく、ところどころ奥から引き出すのが立体感と無造作感を出すコツ☺

③ 少量の毛をゴムの結び目に巻きつけてゴムを隠し、ピンで留める。フレームピンを差し込んだら完成！

ニューカマーのフレームピンをチェック！

前髪やサイドを留めたり、まとめ髪のポイントに。Aストーン付きフレームピン¥700／お世話や　Bマジェスティー型プレームピン¥1,300円、C長方形フレームピン¥900円、D型押しフレームピン¥1,200、E三角フレームピン¥800／すべて Grand edge 渋谷109店

短い夏が始まる！ メイクとファッション決めたら

旬の夏ヘア

1回きりの今年の夏があっという間にやってきた！ 夏祭りにビーチフェス、イベント盛りだくさんの夏はヘアアレンジも抜かりなく♥

PHOTO_Kousuke Nakashima（PEACE MONKEY）　HAIR_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

イイ女は key word 2

海外セレブ風アレンジで魅せる!

流行を取り入れつつもキメすぎてない、絶妙なバランスがカギ✧ 程よい力の抜け具合が姉世代コーデにぴったり。

トップス¥6,500／Delyle NOIR 渋谷109店　スカーフ¥1,800／お世話や　ボトムス／モデル私物

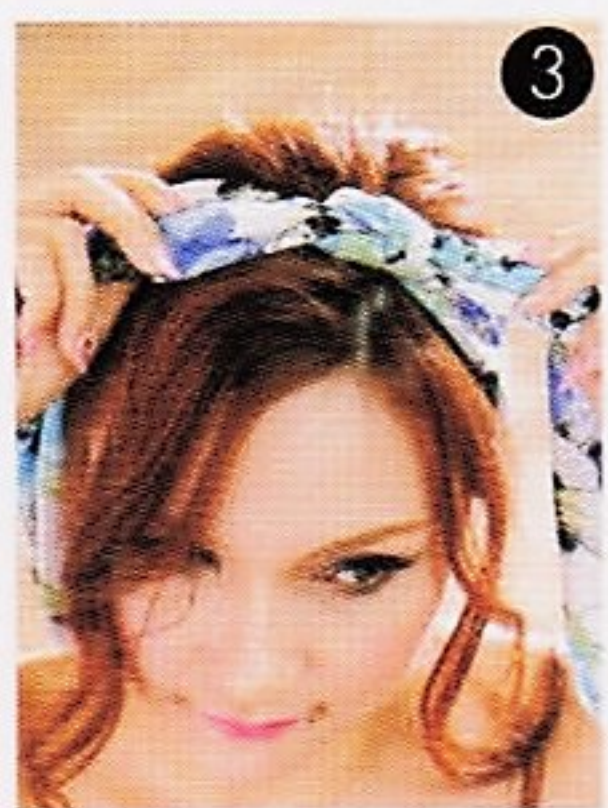
スカーフアレンジはキメすぎNG
適度にゆるさを出してバランスを

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
MERIさん

セレブヘア01
ラフでカンタンなのにおしゃれ!
スカーフ頭巻きゆる三つ編み♡

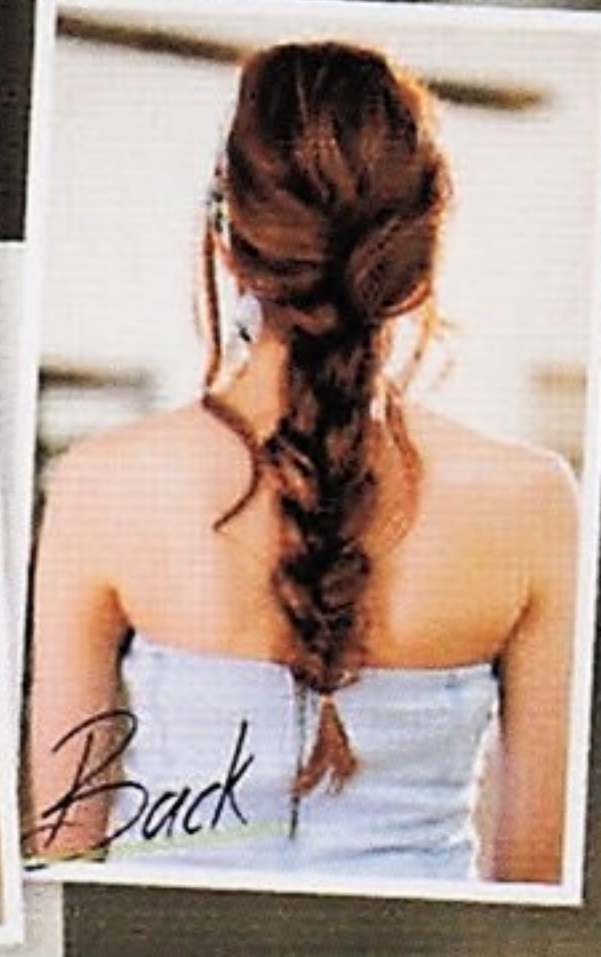
PROCESS

❶ 全体をゆるく巻いて前髪や顔周りを多めに残し、全体を3つに分けるよ。真後ろでゆるめに三つ編みにしていく★

❷ 毛先をゴムで結んだら、編み目から毛を外側に引き出してルーズに。程よくゆるっとさせてリラックス感をアップ

❸ 前髪や顔周りを残し、スカーフをセット。スカーフが長かったら1回結んだり、巻いた部分に入れ込んで調整をしてね♪

Side　Back

さりげない三つ編みアクセントで
旬のボヘスタイルを盛り上げて

トップス¥4,500／ジュリアーノ ジュリ　ネックレス¥2,500、ブレスレット¥2,200／ともにお世話や　ボトムス／モデル私物

セレブヘア02
ちょいボヘミアンで旬! 3本のちび三つ編み♥

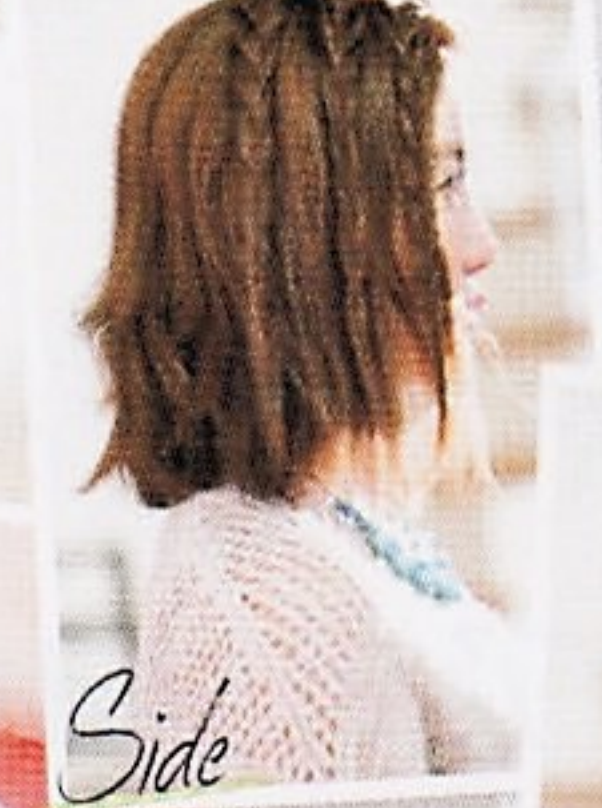
Side　Back

PROCESS

❶ 前髪を8：2に分けて縦に3つにブロッキング。手前側から2回くらい編み込みをして細い三つ編みを作っていくよ★

❷ 毛先はピンで仮留めしておき、ほか2束も同様に。細さや編みのゆるさを変えておくと、よりこなれ感がアップ♪

❸ ピンを外し、毛先を細かくさいて逆毛を立てたらスプレーを。軽く指でもみこめばゴムがなくても崩れないよ!

❹ 逆サイドは耳を出したほうがスッキリ見えるのでタイトに。洗いざらしのような質感を生かし、抜け感を演出

セレブヘア03
こなれて見える
バンダナ巻きハーフアップ♥

PROCESS

❶ 32ミリのコテでMIX巻きにしたら軽くほぐしクセ毛風に。顔周りの毛を残し、耳上あたりを上下にジグザグ分ける♪

❷ ゴムで結んでハーフアップにする。顔周りの毛を残していたり、分け目をまっすぐにしていないのがポイント

❸ トップの髪を引き出しボリュームを出すよ。顔周りの毛があるのでサイドは触らずタイトのほうが好バランス♥

❹ 結び目にバンダナを片結び。長すぎたらもう一度結び、調整して。さらっと結んで仕上げるのがイイ女への近道✧

Side　Back

いつものハーフアップが
オシャレヘアにグレードアップ✧

トップス¥1,669／リエディ　バンダナ¥2,800／お世話や　その他／編集部私物

ワンテク01 ぶきっちょでもねじればできる!

編み込み・三つ編みできなくてもアレンジ上手に見えるヘア

ヨガインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

PROCESS

1 全体をゆるく巻いたら耳後ろを境に3つに分けるよ。真ん中を低めの位置に結び、1回くるりんぱする

2 両サイドの毛束をそれぞれ結んで2回くるりんぱ! 結び目の位置を①の結び目と同じ高さにするのがポイント

3 両サイドのWくるりんぱから少し毛を引き出してルーズにする。真ん中はトップを引き出し、立体感を作る★

4 3束をひとつにまとめてバレッタをオン。Wくるりんぱと後頭部との境目をなじませ、立体感を調整してね!

トップス¥5,900/Delyle NOIR 渋谷109店　バレッタ¥1,400、イヤリング¥2,300/ともにお世話や

ワンテク02 ねじり編みの毛先を隠してカチューシャ風に!

ふんわりシルエットで簡単アレンジも高見えする✧

カラコンアドバイザー(32歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

PROCESS

1 前髪を残し、量が多いほうの耳上の髪を2つに分けてねじりあわせる。上向きにねじるとあとで立体感を出せる★

2 右後ろの髪をざっと持ち上げ、ねじり編みの毛先を耳後ろにピンで留め、持ち上げていた髪をかぶせておく

3 ねじり編みから毛を引き出して立体感を作り出す。サイドは控えめにしないと四角いシルエットになるので注意!

4 ワックスを下からもみ込みボリュームアップ。サイドとの間にメリハリが生まれ、よりカチューシャ感が際立つ✧

トップス¥6,500/DaTuRa ルミネエスト新宿店　ネックレス/モデル私物

key word 3 イイ女はちょっとしたテクニックで魅せる!

編み目を崩したり、ふんわり立体感を作ったり。イイ女とフツーの女、そのひと手間に差が出るのです✧

ワンテク03 ちょい耳かぶせで女っぷりアップ!

〝きっちり〟よりも〝やんわり〟と耳かぶせが色気への分かれ道♥

広島の看護学生(31歳/東京都)
独身・子供なし
青木りえさん

PROCESS

1 全体を2つに分け耳横あたりから三つ編みにして毛先をゴムで結ぶ。ランダムに毛を引き出してゆる三つ編みに♥

2 最終的にまとめ髪にするので、まず三つ編みを逆サイドに向けるよ。もたつかないよう、ななめ上に持ち上げて

3 後頭部あたりで三つ編みを折り返し、ピンを数本差し込んで固定する。毛先は内側に入れ込んで隠すとキレイ♥

4 反対側も同じようにまとめ、顔周りの毛を少しずつ引き出して耳にかぶせる。耳が透けて見えるくらいがベスト♥

トップス¥4,900/Delyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥2,400/お世話や

ワンテク04 上級テク片編み込みでガーリーに!

たまにはテクを見せつけ大人の女をアピール!

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都)既婚・娘1人
水野祐香さん

PROCESS

1 耳上の髪を残し手ぐしでトップの髪をまとめ、ねじってピンで留める。トップの毛をつまんで表面に動きを出す

2 ハーフアップの分け目に沿って、残しておいた耳上の髪を片編み込みしていくよ。後頭部まで編み進めていって★

3 後頭部の毛束に重ねてピンで固定したら、反対側も同じように片編み込みを仕上げる♪ 髪はゆるめに巻いておく。

4 編み目からひとつひとつ下側に毛を引き出してこなれ感をアップ。レースみたいな仕上がりを目指して♥

トップス¥2,685/夢展望　イヤリング¥1,300円/お世話や

イイ女は key word 4

ニュアンスと質感で魅せる!

がっつりアレンジは古臭い♢ わずかなニュアンスを出したり、質感で遊んだりしたアレンジでイイ女に昇格✧

キメすぎないアレンジテクで大人の格を見せつけて✧

ニュアンスヘア01 前髪ねじり上げ ゆるAライン♥

PROCESS

❶ センターで分けて前髪と顔周りの毛を合わせて分けとる。毛束を2つに分けて耳後ろに向かってねじっていく♪

❷ そのまま耳の後ろくらいの位置に毛先をピンで固定する。ピンはねじった方向とは逆から差し込んで崩れを防止✧

❸ 固定した部分を押さえながら、ねじった部分から毛を引き出してニュアンスを出す。反対側も同じようにする

❹ 全体を19ミリくらいの細めのコテで細かめに巻く。ワックスを下からもみこんでなじませ、ボリュームをアップ!

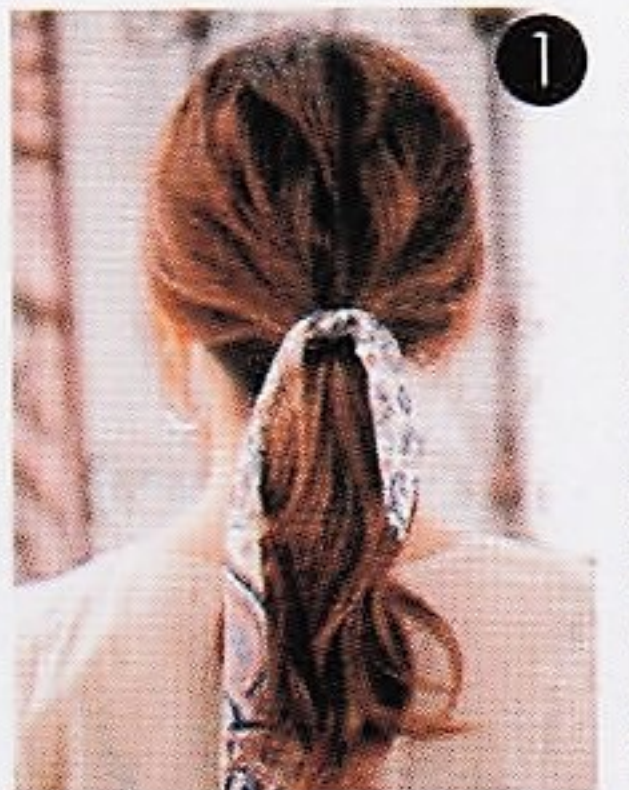
Side

Back

トップス¥3,900／ジュリアーノ ジュリ ネックレス¥2,300／お世話や

軽く巻いたニュアンスがアレンジ上手に見えるコツ✧

ニュアンスヘア02 スカーフまぜ込みゆるだんご♥

PROCESS

❶ 低めの位置に結び、スカーフの片側を長めに残し結び目に片結び。髪の表面だけでも巻いておくとニュアンスが出るよ♪

❷ 長く残したスカーフをくるくると毛束に巻きつけていく。スカーフの端と毛先を同じくらいにしておくと扱いやすいよ♪

❸ そのままローポニテの結び目に巻きつけておだんごに。スカーフの短いほうはなりゆきで混ぜ込んじゃってOK!

❹ ピンを中心に向かって数本差し崩れないようにキープ。仕上げにトップやサイドの毛を引き出し表面に動きを出す

Side

Back

トップス¥4,500／ジュリアーノ ジュリ 髪に巻いたスカーフ¥1,300、イヤリング¥1,800／ともにお世話や

ニュアンスヘア03 ねじり編みで仕上げた サイドポニー♥

結び目にボリュームをもたせ全体のエアリー感をアップ

PROCESS

❶ 片サイドの耳前の髪を多めに残し、全体を同じサイドに寄せて耳下あたりでゴムで結ぶ。毛先はゆるく巻いておいてね♪

❷ トップや後頭部から毛を引き出して無造作感を演出。表面だけじゃなく、奥からも毛を引き出すとこなれた印象に。

❸ 残しておいた耳前の毛束を毛先までしっかりと外向きにねじる。軽く引っ張ったまま引き出し、ねじりをほぐしておく♪

❹ そのまま結び目に外向きに巻くと後頭部の髪となじむ上、引き出しておいた毛がニュアンスを出しに効果を発揮✧

Side

Back

ワンピース¥3,148／夢展望 イヤリング¥2,100／お世話や ネックレス／モデル私物

質感ヘア01
ウェットな外ハネでショートヘアに動きを演出！

毛先の動きやエアリー感がウェットな質感を生かすコツ

Side

Back

トップス¥3,333／夢展望
その他すべて／モデル私物

PROCESS

1 指先やコームの先端を使ってトップの毛をジグザグに分ける。ざっくり適当な分け目のほうが、こなれて見えるよ★

2 ジェルやワックスにベビーオイルを適量混ぜ、全体になじませる。根元を避けて、空気を入れ込むようにくしゃっと！

3 指先に残ったオイルを毛先になじませ、顔周りに毛流れを作る。毛先を軽くつまみながらねじると程よく遊びが出るよ

4 えり足の髪を耳下あたりからつかみ、毛先をハネさせる。トップのエアリー感を崩さないように注意してハネさせてね！

質感ヘア02
ウェットなかきあげ前髪でフェロモン増し増し♥

ツヤも出るウェット質感で女らしさと存在感をアピール

Side

Back

PROCESS

1 32ミリのコテで髪全体をゆるく巻いておき、ベビーオイルを毛先にもみこむ。トップはペタりやすいので後回しで

2 手のひらに残ったオイルを使うよ。分け目を気にせずざっくりかきあげ、バランスを見て毛流れを調整♪

3 少ないほうの耳上の髪を分けとり、指に巻きつけながら外向きにねじる。耳後ろに固定しアクセをオン！

トップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　バレッタ¥900／お世話や　ボトムス／モデル私物

key word 5

イイ女は うるツヤな美髪で魅せる！

メイク も服もヘアもキメたのに、素髪が傷んでるとそれだけでマイナス印象 髪を健康にするアイテムもチェックしましょ

美髪を左右するクシを見直してみる♥

頭皮マッサージもできる優れモノ

100％天然毛で静電気が起こりにくい

杉山佳那恵
A軽くブラッシングするだけでからまりを優しくほぐしてくれて、髪がサラサラになるよ

金本かすみさん
B頭皮に程よく刺激を感じるので気持ちいいよ♪ コレに変えてから髪質が変わった気がする

A2段植毛で頭皮に刺激を与えながらブラッシングできる。アナ スイ ヘアー ブラッシュ¥3,000／アナ スイ コスメティックス　B頭皮へのタッピングやツボ押しで血行を促進し、髪のハリがアップ。パドル ブラシ¥2,800／アヴェダ

進化した高性能ドライヤーで美髪に♡

若返るドライヤーと話題の器具

日々のケアで髪の紫外線対策も！

素早く乾きツヤUP 納得の高級価格

A特殊な技術を用い、使うほどに髪が潤い、素肌のキメまで整う。ヘアビューザー（R）エクセレミアム 2D Plus プロフェッショナル／編集部私物　Bしなやかでまとまりやすく紫外線に強い髪に。パナソニック ヘアドライヤー EH-NA97（オープン価格）／パナソニック　C風の温度を一定に保つ機能があり、熱を与えすぎないためきれいにまとまる。ダイソン スーパーソニック ヘアードライヤー¥45,000／ダイソン

小原優花
Aサロンで使ってもらったとき、乾かすだけできれいにまとまったの。いま入荷待ちしています♥

RIRIさん
Bナノイー効果で長い髪も毛先までサラサラになるよ 気に入って長いこと愛用中です

古橋綾香さん
C威力があるのに風がやさしく髪がまとまるらしい 気になっていて買おうか迷ってます！

スカルプケアで頭皮からスッキリと！

手洗いに比べ頭皮のベタつきがスッキリ

使用後の爽快感が病みつきに

小原優花
Aペパーミントの効果でスーっとするのが心地いい♪ 頭皮の血行も促進してくれるよ！

奥山絵里奈さん
B3種類の振動があって髪や体調によって選べるのが◎。リズミカルな振動が気持ちいいよ

A頭皮をやわらかくし髪を元気に。危機一髪!¥1,195／ラッシュ・ジャパン　B長い髪もかき分け、音波振動と極細毛ブラシでスッキリ洗浄。音波頭皮ブラシEH-HM27（オープン価格）／パナソニック

ヘアもネイルもクオリティが高くて頼れる！

“かわいい”を引き出してくれる最愛サロン

Hair&Nail SALON CARRY

オシャレなお姉さんの行きつけサロン

お姉さんにとってファッションと同じくらい大事なヘア&ネイルのオシャレ。莉菜や優花が通う人気サロンCARRYなら、トレンドを押さえたクオリティの高い仕上がりをお約束♥　夏へのテンションをUPする、ハイトーンヘアやサマーネイル、キュートなフットアクセをチェック✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_CARRY　MAKE_Izumi Ueno(f-me)　EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

HAIR

とにかくエクステの質が良くて長持ちすると、髪を酷使するモデルたちも太鼓判！　トリートメント配合でサラツヤになるカラーも、夏は明るめが気分♪

グラデーションで遊びを入れて大人っぽさの中に夏のハジけ感を♪

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

優花の夏ヘアは シールエクステ × パールベージュの グラデカラー

BACK　SIDE

HAIR DATA

地毛になじむシールエクステを60本オン。カラーは、7トーンのライトブラウンをベースに、耳上から毛先にかけて13トーンのパールベージュをグラデーションになるようにのせたよ♥　ダブルカラー＋グラデーション＋トリートメント￥10,480、レミーシールエクステ60本￥27,000

濡れたような質感がセクシーなウォーターウェーブで色っぽく✧

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

莉菜の夏ヘアは ウェーブエクステ × ハイトーンの イルミベージュカラー

SIDE　BACK

HAIR DATA

カラーはツヤ感＆透明感が出る12トーンのイルミベージュ。エクステは、濡らしてムースをつけるだけでキマるウォーターウェーブを全体につけています。ブリーチ＋カラー＋トリートメント￥9,480、ウォーターウェーブエクステつけ放題￥27,590、フロント部分エクステ追加￥4,610

ハデでかわいくて盛れる！　私たちも「CARRY大好き♡」

トレンドを取り入れててセンスも◎✧

ネイルの渋谷店に通っています。センスが良くて流行にも敏感なので、「お任せ」で季節に合わせた素敵なデザインにしてくれる♪

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

ネイルパーツの種類が豊富で選ぶのが楽しい♪

いつも新しいパーツが入荷していて、ワクワクしちゃう♥　シンプルなのにインパクトもある、大人かわいいネイルにしてくれるよ

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

エクステの毛質が最高で、装着の早さにビックリ♪

憧れの莉菜さんが通っているので、マネして行ってみました。エクステがすごくキレイで、カラーも希望通り♪　これからも通います♥

ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

サラツヤが続くトリートメントにやみつきです♥

CARRYのトリートメントは本当にイイ！　行った直後はもちろん、2週間たってもサラサラです♥　スタッフがフレンドリーなのも◎。

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

NAIL DATA
シェルパウダー入りのスカルプに、シェル、ヒトデ、パール、ストーン、リングモチーフ、チェーンなどをてんこ盛り♥ スカルプ180分コース¥18,900

海のモチーフをふんだんに盛ったプリンセス・マーメイドネイル♥

NAIL

お姉さんのオシャレ心をギュッとつかんでくれる、最新の夏ネイルをご紹介。デコラティブからシンプルまで、バリエーション豊富なデザインで、好みのネイルに必ず出合える♥

FOOT

夏の定番カラーにゴールドのシェルとストーンがキラリ✧

花柄×ビビッドピンクは派手かわお姉さんに人気♥

夏ならではのエスニックをポップにアレンジ♪

手描きアートがかわいいカジュアルなデニムネイル

夏モチーフをのせたハワイアン風マットネイル♥

HAND

寒色のグラデ×ベージュで大人シンプルなエスニック♥

さざ波みたいな白×ブルーにターコイズとゴールドが映える

ネイティブなモチーフで一目置かれる個性派ネイル♪

黒で引き締めて大人っぽくラグジュアリーな指先に★

花柄のグラデに輝くクリスタルをオン✧

CARRYネイルの料金体制が、施術時間に合わせた定額定時間制にチェンジしたよ。シンプルなネイルなら60分コース、スカルプなどデコラティブなネイルなら180分コースなど、好みのデザインに合わせて選べるのでわかりやすい♪ 今回紹介したネイルはすべて、ジェルネイル120分コース各¥7,980。

HAIR TOPIC

前髪エクステなら10分でグラマラスに変身!

「今すぐイメチェンしたい」の願望を叶える前髪エクステ。CARRYのシールエクステは、わずか10分で装着できて、なじみが良く、しかもリーズナブルでオススメ♪

ハラリと落ちるニュアンシーな前髪で艶やかに女っぽく✧

BEFORE

EXTENSION DATA
前髪用のシールエクステは、毛束が細いのでとっても自然✧ 前髪の量に合わせて7～10本つければ完成! 優花は、1本¥390の前髪エクステを10本つけたよ。

ANKLET & TOE RING

毎年大好評のハンドメイドのフットアクセ✧ 今年のイチオシは、トレンドのネイティブ系デザイン。ゴールドのフェザーモチーフで、こなれた足元を演出して。

ネイルやサンダルとのコーディネートを楽しんで

トゥリングにもピンキーリングにも使えるよ★ フェザー、ウッド、ターコイズ、ストーンのパーツがついて存在感大。夏のプレゼントにも最適♪ トゥリング各¥1,680

フェザー×タッセルでオシャレ度満点な足元に

今年っぽいスエード調のヒモは調節可能で、アンクレットにもブレスレットにもなる2WAY仕様。2色を重ねづけしてもオシャレ。アンクレット各¥1,980

浴衣の着方が
進化した！

今年は派手模様を着物風に着るのが美人です❤

ベーシックに着るのも乙だけど、それじゃ物足りないのが私たち。色気やイイ女っぽさを求めるなら、小道具を少しプラスした着物風の着こなしがイイんです♡
このルールがあれば、派手な浴衣も上品に着られる！　今年流行りの柄と着こなし方をチェックして。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)[MODEL],Ryo Mitsuzuka[ITEM] **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Emiko Matsumae **FITTING**_Kazuko Sakamoto
MODEL_Rina Sakurai,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_CARESS,MEDUSA

着物風の着こなしポイントはコレ

Point 01 半衿を入れる

首元の浴衣の下から見える布が「半衿」。着物では必需品の半衿は上品さの極み。「襦袢」に縫いつけるのが一般的だけど最近はピンで留めれば使える楽チンなタイプも。半衿／右と同じ

Point 02 帯締めをつける

Point3で紹介する帯の結び方は帯締めがないとできません。実用性がありつつ、和風からラインストーンがついた今っぽいモチーフのものまであるから好みを探して。帯締め／右と同じ

Point 03 結び方は大人っぽく

リボン風に結ぶのはお姉さん世代にはかわいすぎ。着物風の着こなしともちぐはぐになっちゃうから「貝の口（写真右）」や、ハリのある兵児帯を使った「お太鼓結び（写真左）」で大人っぽく。

Point 04 足袋を履く

一番取り入れやすく、着物風が簡単に作れるポイント。色つきやレースのもの、インソールもあって種類は幅広い。足袋インソール¥2,900、ヒール用足袋¥3,500／ともに福助足袋（福助）

浴衣、半巾帯、下駄3点セット￥7,800、帯締め￥1,980、アタバッグ￥5,800／すべて浴衣屋さん.com　半衿￥1,280［税込］／sojiro　足袋￥3,300／福助足袋（福助）

今年っぽい柄は3ジャンル!

Genre 1 ベーシックカラー×ビビッドカラーの大人柄

幼く見えがちな細かい柄は爽やかな配色で落ち着かせて

[右]白×黄色のぼんやり配色なら赤い帯が子供っぽくならず引き締め役に。[左]地味めなグレーの帯で小花柄が大人顔。

【右】麻の葉柄浴衣￥25,000、半幅帯￥11,800、帯飾り￥4,800、半衿[参考商品]／すべてふりふ 渋谷マルイ店 帯締め[参考商品]／三松 髪につけたコーム￥1,400／お世話やバッグ￥3,240[税込]／sugar 足袋￥3,300／福助足袋(福助) 下駄￥6,800／アールユー(マルイ)【左】浴衣￥28,000／rux・帯締め￥4,800／アールユー・かんざし￥2,300／P2インターナショナル(すべてマルイ) 兵児帯￥12,000、下駄￥5,800／ともに撫松庵(新装大橋) 半衿￥1,480[税込]／sojiro クラッチバッグ￥25,000／KAYU(GUAVA LAVA) ヒール用足袋￥3,500／福助足袋(福助)

無地の部分もあるシックな色はきちんとした場にもお似合い

カラーの花が洋風の模様だから、落ち着いたネイビーでも威圧感なく着られる。グリーンの帯締めで若々しい鮮度と華を添えて。

カラー柄浴衣￥65,000、半幅帯￥23,000、帯締め￥9,800、半衿[参考商品]、下駄￥5,800／すべて撫松庵(新装大橋) 足袋￥3,300／福助足袋(福助)

昼間のお茶会なら白×スカイブルーの夏色で涼やか

さわやかな配色は赤の締め色を投入してぼんやり見えを回避して。こんなブルーの浴衣なら今年らしいターコイズ付き小物もぴったり。

菊柄浴衣￥30,000 そしてゆめ・半幅帯￥18,000／芸艸堂・帯飾り￥4,300、三分紐￥3,900／ともに和風館ICHI(すべて和風館ICHI 東京店) クラッチバッグ￥22,000／KAYU(GUAVA LAVA) 足袋￥3,300／福助足袋(福助) 下駄[参考商品]／三松

色気満点の黒はさりげない緑の差し色が女らしさの元に

配色を間違えると冠婚葬祭っぽく見えちゃう黒浴衣。大判の柄や差し色のあるもので遊びを利かせるとちょうどいい!

ダリア柄浴衣￥33,000、半幅帯￥9,800、帯飾り￥3,800、三分紐￥7,800／すべてふりふ 渋谷マルイ店 クラッチバッグ￥16,000／KAYU(GUAVA LAVA) 日傘￥2,800／w.p.c(ワールドパーティー) ヒール用足袋￥3,500／福助足袋(福助) 下駄[参考商品]／三松 半衿／スタイリスト私物

Genre 2

インパクト大なレトロテイスト

幾何学模様の派手色なら
レトロモダンで新鮮

鮮やかな色が3つ以上MIXされた浴衣は大正ロマンのよう。[右]帯も同系色で合わせて。[左]細ストライプの半衿で辛口に締める。

【右】蕗(ふき)柄浴衣￥35,000／撫松庵（新装大橋）　半幅帯￥9,800［税込］／sojiro　帯締め￥6,500／撫松庵（マルイ）　半衿￥8,000／和風館ICHI 東京店　クラッチバッグ￥22,000／KAYU（GUAVA LAVA）【左】浴衣、半巾帯、下駄3点セット￥5,500／浴衣屋さん.com　帯飾り￥1,050［税込］、半衿￥890［税込］／ともにsojiro　三分紐￥3,900／和風館ICHI 東京店　バッグ￥7,900／LIP SERVICE

着物みたいな和柄と
ギンガムチェックの
MIXが新しいかわいさ

昔ながらのTHE和柄は半衿と帯締めで洋テイストを加えるのがフレッシュ。帯の幾何学模様がモダンな攻めポイントに。

梅柄浴衣￥35,000、半幅帯￥9,800／ともに岡重（和風館ICHI 東京店）　帯締め￥1,980、アタバッグ￥5,800／ともに浴衣屋さん.com　半衿￥1,280［税込］／sojiro

インパクト大なカラフル椿柄は
暗がりでも目立ち度100%

明るい場所では派手さが目立ちすぎる柄も、夜の集まりなら暗さに溶け込まず魅力的。帯やバッグをシンプルで大人っぽくまとめて。

浴衣、半幅帯、帯締め、下駄4点セット￥10,980［税込］、バッグ￥4,980［税込］／ともにsugar　足袋￥3,300／福助足袋（福助）

Genre 3
柄on柄の モダンな洋柄

市松模様とストライプのMIXは淡い色でもカッコいい女性に

“かわいい” よりも “カッコいい” に憧れるならこんな無機質な柄も素敵。色が薄い分インパクトのある帯がバランス良し。

市松×ストライプ柄浴衣¥36,000、三分紐¥3,800／ともに三松　半幅帯¥18,000、帯飾り¥6,800、半衿［参考商品］、バッグ¥19,000／すべてふりふ 渋谷マルイ店　日傘¥4,200／w.p.c(ワールドパーティー)

黒の蕾(つぼみ)柄に鮮やかなカメリアのコントラストが華やかさを倍増

ドットみたいに見える黒の蕾が目新しい。同配色の帯や下駄を合わせればこだわりを感じられるコーディネートに。

カメリア柄浴衣¥30,000／和風館(和風館ICHI 東京店)　半幅帯¥28,000、帯揚げ¥11,000、下駄¥8,800／すべて撫松庵(新装大橋)　ヒール用足袋¥3,500／福助足袋(福助)

現代的で奇抜な柄やボーダーのMIXは賑やかな場にしっくり

［右］今までにないボーダー×花柄の斬新さは人と差がつけられる。［左］動物柄も流行。音楽イベントにも合いそう。

【右】ボーダー×ポピー柄浴衣¥40,000、兵児帯¥7,800、帯締め¥7,500、下駄¥8,800／すべて撫松庵(新装大橋)　クラッチバッグ¥12,000／カテリーナ(charlotte)　足袋¥2,500／福助　【左】ネコ柄浴衣¥35,000／和風館 RUMIX DESIGN STUDIO(和風館ICHI 東京店)　半幅帯¥12,000／きもの道楽(マルイ)　帯締め¥980／浴衣屋さん.com　半衿¥1,280［税込］／sojiro　クラッチバッグ¥3,900／ギャレッツ 渋谷109店

転写の花柄は洋服感覚で着やすい分帯で品格をプラスして

現代感の強い色柄だから帯揚げも加えてクラシック度を強めて。シンプルな帯が大人の色気と落ち着きを演出。

あじさい柄浴衣¥25,000、半幅帯¥12,800、半衿¥4,800／すべてふりふ 渋谷マルイ店　帯揚げ［参考商品］／三松　クラッチバッグ¥8,900／DURAS

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me) MODEL_Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Haruka Noda

連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

第3回

「one wayのオフショルチュニック」

Off shoulder tunic of one way

肩出しの色気にカジュアルをひとさじ。
“あざとかわいい”の完成です

About Item:

「計算」といえば聞こえが悪いけど、結果そういうことです。“あざとかわいい”って。今年は肩や背中を出す露出スタイルが復活。露骨なセクシースタイルが流行った時代を通ってきた（であろう）お姉さん世代にとって、肩出しレベルじゃ色気が物足りない、と感じる人も少なくないはず。でも大人になって自然と色気が備わった今、あの頃みたいに脚も出したり、ドレッシーな素材のものを選んだりすると色気プンプンすぎて“あざとかわいい”になりません。“あざとい”だけ。それを解決してくれるのがカジュアルな要素。『one way』のペイズリートップスならトレンド感がある上、ボヘミアンが持つ親しみやすさで色気をほどよく緩和。今っぽい・色っぽいの両方が叶うんです♡このトップスのような左右対称の模様には“シンメトリー効果”という心理作用があり、人はそこに安心感や誠実さ、美しさを覚えるのだそう。肌見せの色気と安心感が一緒になれば、“あざとかわいい”イイ女になれそうでしょ!?

チュニック¥3,900／one way　ハット¥4,200／LIP SERVICE

Saki's Wedding Story

落ち着いてから知らせたくて報告が遅くなっちゃいました

実は去年の12月23日に入籍してました、加賀美早紀です(笑)。彼とは、「出会って半年で入籍!!」みたいな電撃的なものではなくて、「そろそろちゃんとしよっか」みたいな流れでの結婚で、交際期間も4～5年になる。特に秘密にしなきゃいけない事情があったわけでもないんだけど、仕事と私生活は切り離したくて、彼氏がいることはほとんど誰にも言ってなかった。入籍の報告が遅くなったのはタイミングを見計らってたって感じかな。3月にアパレルブランドを立ち上げたんだけど、その関係もあってずっと慌ただしくて、ブランドのほうがある程度軌道に乗ってから報告しようと思ってたんだ。そんなわけで、ちょっと仕事が忙しくて今号のお姉さんアゲハの撮影も全面的にお休みさせて頂きました。でも次号からは通常運転のつもりでいるからご心配なく! ちなみに妊娠はしてないよ

旦那さんは私より5歳年上。私と違って器の大きい優しい人♥ 彼の後輩カップルと知り合いで、その縁で紹介されたのがふたりの出会い♥ よく友達の紹介で知り合ったって話は聞くけど、私はそういうの初めてだったから、本当にあるんだなって思った。「超良い人だよ」って紹介されたけど、第一印象は最悪だった。見た目どうこうじゃなくて、一言もしゃべらないから気まずくて。「うわぁ苦手なタイプだなあ」って(笑)。ちょっとヤンチャっぽい雰囲気の無口な人っていうのが初対面の印象。まさか結婚するとは思いもしなかった。

超苦手なタイプだったのに気づいたら好きになってた♥

彼とはその後も友達を交えて会っていて、「つき合って欲しい」的なことも言われてた。でもその気にはなれなくて…。それが、4～5カ月くらい経つうちに、「あれ、なんか私、好きになってる?」って徐々に心が傾いていったんだ。つき合って2年くらいは喧嘩ばっかりしてた。主に私がプンスカしてるだけなんだけど

うちは両親が離婚していて母親が育ててくれたんだけど、おばあちゃん家に預けられている時期があったりいろいろで、幼少期はあんまりハッピーじゃない。そのせいか、「捨てられるんじゃないか」的な不安が根源的にあって、好きな人に対しては〝試しグセ〟が抜けなかった。喧嘩を繰り返しながら、〝ちゃんと私のことを追いかけてきてくれるか〟を確かめようとする自分がいて、それでお互いに疲れ果てて終わるのがパターン。こういうのよくないってわかってるんだけどね 彼とも最初はこのパターンだった。でも彼の場合は反応が違ったんだよね。スルー力が高いというか、私の言動に全く動じてないように見えた 私が、「もう別れる!」とか言っても、数日経てば何事もなかったかのように「ご飯行こうよ」って彼から連絡がくる。

最初の2年はぶつかり合い でも丸ごと受け止めてくれた

「もう出てく!」って家を飛び出したこともあるけど、彼は追いかけてはこないの。「追いかけて来て欲しいなら出て行かなければ良いんじゃない?」って諭されて(笑)。手のひらで転がしてくれるわけじゃないんだよね。私が勝手に彼の手のひらで転がりまくってて、たまにそこから落ちたりするんだけど、でも、もう片方の手で必ずすくい上げてくれる。そういう絶対的な安心感。それを感じるようになって喧嘩をしなくなった。その頃から結婚も意識するようになった気がする。

入籍しただけでまだ結婚式は挙げてないけど、お母さんやおばあちゃんに花嫁姿を見せてあげたいから、なるべく早くできたらいいなって思ってる。国内では親族を、海外では友達を呼んでやりたいな♥ 彼とは一緒に暮らしている期間も長いから、入籍しても新しい生活が始まった感じはあんまりない。ただ、嫁として年末年始に彼の実家に帰省したり、家族の行事に参加することが増えて、結婚したんだってじわじわ感じてる。普通の家庭ってどんなものかよくわからなかったけど、彼とご両親の仲の良い様子を見ていると、私も彼とこういうあったかい家庭を築きたいなって思うんだ♥

ランドで買ってもらった
シンデレラのガラスの靴

ずっと欲しかったから、買ってもらえたときは嬉しかったな♥ この日、ディズニーのホテルのスイートもとってくれてWで嬉しかった!

ビッグなダッフィーも
彼からの大切な贈り物♥

つき合い始めた年に買ってもらったよ♥ こう見えて座りサイズで70cmくらいあるから専用の椅子に座らせてる。抱っこするには重い(笑)。

旦那様の健康を考えて
朝・昼・晩とご飯作り♥

InstaMag

これは全て夕飯♥ 朝が早いときは朝食と昼食用でお弁当2個持たせて送り出すのが日課。趣味が料理だから作ってあげる相手がいるって本当に楽しい!

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Teruyuki Matsumoto(ROOSTER) STYLING_Mizuki Nakano EDIT_Tomomi Okudaira TEXT_Midori Sasaki

早紀の結婚までのなれそめを初公開——
運命の人と出会いました♥

に包まれた結婚までのエトセトラ、余すところなくお伝えします♥

大きな愛で包まれる安心感
彼と出会って初めて知った♥

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美早紀

ドレス¥278,000（レンタル価格）／
ZARNY（スフィア オブ ハピネス）
その他アクセ／モデル私物

大々的な公表を控え静かに愛を育んでいた、

加賀美早紀、

加賀美早紀、実は昨年の暮れに入籍して奥様になっていました!!　旦那様との出会いから愛が深まっていった経緯まで、秘密のベール

ガングロ世代の私たちには
やっぱり太陽の下がよく似合う♪

Hair Point

ボヘミアンなお嫁さんにはゆるさを生かしたヘアがよく似合う♪　全体をゆる巻きにして、サイドを少量ねじってバックでちょこんとリボン結び♥

自然と自由を愛する
ボヘミアンな花嫁ですが？

専属モデル（31歳・東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Real Voice

ガーデンウエディングの魅力は？

緑に囲まれて気持ち良さそう（陽子／30歳）
アットホームな雰囲気がいい（理香／28歳）
自然の中で温かな結婚式♥　女子の憧れです！

Happy Garden Wedding

かしこまった結婚式もいいけど、パパ&ママ、親戚、仲のいい友だちとパーティー気分で盛り上がるなら断然ガーデンウエディング♥　芝生に映える真っ白なドレスにゆるかわヘアで愛情も視線も独り占め♪

ドレス¥300,000（レンタル価格）／ホワイト ドア 青山店　フェザーイヤリング¥10,000／Kujirabijou　レースアップサンダル¥7,300／R&E　床に置いたハット¥2,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano **EDIT&TEXT**_Tomomi Okudaira **THANKS**_OHaNa 仙石本家、AWABEES、UTUWA

受け取る側から投げる側に
幸せのブーケバトン受け取って♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

Real Voice

ガーデンウエディングの相場は？

一軒家を貸し切ると約370万円、レストランだと約260万円とかなりの差が！　それぞれのメリット・デメリットを見極めるのが大事！

Real Voice

ガーデンウエディングでやってみたいことは？

お庭でデザートブッフェが夢（美奈／31歳）
日没後キャンドルでライトアップ（楓／29歳）
自分らしさを演出するのが姉世代には人気☆

Hair Point

後ろ姿もかわいいフィッシュボーンマジック♥　サイドの毛を適度にとりそれぞれフィッシュボーンに。2束をバックに持ってきてピン留め♪

緑の庭にたたずむ花嫁は
本日の段取りをおさらい中★

Hair Point

ドレス¥414,000（オーダーメイド販売価格）／ZARNY（スフィア オブ ハピネス）　カラーストーンイヤリング¥10,000／Kujirabijou／リング¥900／お世話や

くずしテクを盛り込んだ大人の編み込みは好感度MAX♥　ゆる巻きにしたら顔まわりを残し後頭部でざっくり編み込み。ちょいくずしがPoint♪

Real Voice

ガーデンウエディングで気をつけることは？

雨が降ってきたときのために、傘やテントを用意するのが安心！　暑い時期は日傘があるとベスト♪　大音量での演出は控えましょう★

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

ドレス¥210,000（レンタル価格）／ホワイトドア青山店　ネックレス¥10,926／Kujirabijou　ヘッドドレス、ブーケリストセット¥11,900／mekku

テーブルセッティングも手作りの演出でナチュラルに

テーブル周りに緑を盛り込みアットホームに♥

テーブル周りにも温かみを持たせるのがガーデンウエディングの醍醐味。手作りの小振りのブーケを随所に用意し、緑を基調としたナフキン&リーフの飾りでとことんナチュラルに♪

Real Voice

人気のガーデンウエディングスポットは？

ラ・ブラスリー！プチフランス（真美／32歳）
小笠原伯爵邸！全てが理想★（紗英／28歳）
フェリーチェガーデン 日比谷も人気高し！

Hair Point

姫気分を味わうなら巻き下ろしが◎。やや左側でトップを分けて細い三つ編みをカチューシャっぽくトップで交差★　フェイスラインの髪は耳に♥

グラデドレスで気分は姫♥ 360度ベストな自分を演出中

カラードレス、イヤリングセット¥350,000（レンタル価格）／alohina moe（ワタベウェディング） リング¥900／お世話や

Real Voice

何人くらい呼ぶのがベストなの？

庭の広さや場所によって人数はさまざま。着席の場合はだいたい40〜80名くらい、立席の場合は50〜100名くらいが相場です★

日だまりに咲いた花嫁にフラッシュ連射のシャワー♥

広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

2Way仕様

Hair Point

結婚式ではレースで胸元を隠すエレガントスタイル。二次会ではレース部分をはずしてスッキリ★　2Wayだからバリエーションが楽しめます♥

顔回りの毛を残し、後頭部で編み込んだら内側に巻いて固定。顔回りの毛をねじりうしろで留める。二次会は編み込みをはずしてラフに♥

2Wayドレス¥290,000（販売価格）／Avica（ワタベウェディング） パール×リボンUピンセット¥700、イヤリング¥1,400／ともにお世話や【ベアワンピver】コサージュ（5コセット）¥3,900／mekku

Real Voice

心に残ったガーデンウエディング♥

ハワイで海をバックに♥憧れた（愛／30歳）
楽団が奏でる生の音楽に感動（ちず／34歳）
新郎新婦が自転車で登場♪（佳奈／32歳）

Real Voice

ガーデンウエディングの失敗談を教えて！

風が強くて終始何か舞ってた（花音／27歳）
芝に足をとられ見事に転倒…（美鈴／31歳）
こんな失敗も今となってはいい思い出に!?

新郎＆新婦も出席者もスニーカーでカジュアルに♪

今日という日が嬉し過ぎてもうずっと笑いっぱなしｗｗ

Hair Point

憧れのベールに包まれるならナチュラルな巻き下ろし♥　全体を軽く巻いたらさっとほぐして、トップにベールをかぶせればキュートな花嫁さん★

王道の白をはじめデニム地やピンクで可愛さをプラス

（左から時計まわりに）白スニーカー¥4,500／VANS（VANS JAPAN）　スニーカー各¥7,000／ともにコンバースインフォメーションセンター

2Wayミニドレス¥228,000（レンタル価格）／rienda suelta（クラウディア）　ベール（レンタル価格未定）／ワタベウェディング　イヤリング¥1,400、リング900／ともにお世話や　スニーカー¥5,800／コンバースインフォメーションセンター

歩んだ人生を背中で語る魅せる大人のお嫁さん♥

ドレス¥350,000（販売価格）／alohina（ワタベウェディング）　イヤリング¥1,600、リング¥900／ともにお世話や

Hair Point

背中の空いたドレスならアップヘアが◎!　全体に髪をゆるく巻き、髪を1つに束ねたら三つ編みにしておだんごに。適度にくずすと今っぽく♥

Real Voice

ガーデンウエディングのおすすめ時季は？

基本的に1年中可能だけど、招待する人のことを考えて真夏や真冬は避けた方が◎。4～6月、10～11月の気候の穏やかな時季がおすすめ☆

飲む日焼け止めを用意して太陽を味方にしちゃう♥

出席してくれた人が心地よく過ごすための一工夫を♪

こんな素敵な日に日焼けの心配はしたくない!　小分けにした飲む日焼け止めを用意して日焼け防止を☆
飲む日焼け止め ポルク9,800円。

ひと目見た瞬間思いました♥「この人と結婚するかもしれない」って

株式会社RAJURI代表取締役
（31歳／東京都）既婚・子供なし
山田るり子さん

大学生のときから読モとして活動♥ 卒業後はOLを経てアパレル会社「RAJURI」を起業✧ 約1年半前に旦那様と知り合ってスピード婚する♥

世界が変わるような出会いが突然訪れた✧

中学生の頃から顔は知っていた彼。大人になって再会したとき、不思議なことにひと目見た瞬間「この人と結婚するかもしれない」と感じたの😺 恋は盲目というけれど、一瞬でお互いに惹かれあってその日から毎日会うように。

そして彼の希望で5日後には彼の両親にご挨拶。その数日後に「大切な娘さんがどんな人とつき合っているのか心配だろうから」と私の両親にも挨拶しに来てくれたんだ。そして、つき合って初めて一緒に迎える私のバースデーにプロポーズ♥ 1カ月後に結納をして翌日入籍という流れに♪

トントン拍子だったけど、迷いは一切なかった。彼と再会したのは29歳のとき。それなりにいろんな経験をして、ときには痛い思いもしたからこそ、自分にとっての理想がわかった時期に出会えたのも大きかった。

結婚相手はずっと一緒に生きていく人だから、なかなか見つけられないもの。なのに、私は然る時期に彼に巡り会えて本当に強運だった思う。彼も同じことを言ってくれていて驚いた😺 結婚式は海外にも憧れてたけど、お互いの祖父母を呼びたくて、ホテルに決めた✧ みんなに見守られて幸せな式になったよ♥

親や旦那様にも一緒に選んでもらった結果、ウエディングドレスは披露宴会場にもマッチするクラシカルで上品なデザインをチョイス♥ 母の希望でお色直しは和装と洋装の2回★ すべて青山のドレスショップ、フォーシス・アンド・カンパニーのもの😺 主にヨーロッパのドレスを取り揃えたお店で、どれも超素敵だからオススメ✧ 特にお色直しで着たアイスブルーのカラードレスは、甘すぎないのに華やかでお気に入り♥ ひとめ見た瞬間コレって思った♪

ゲストに楽しんでもらえる式にしたくて、披露宴はキレイな光の演出も取り入れたよ♥

挙式DATA
費用……ヒミツ♥
招待人数……約100人
挙式会場……グランパシフィックお台場

ありのままの私を全部受け入れてくれたカレにノックダウン♥

美容院経営&アクセサリーデザイナー
（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

高校卒業後、マルキュー店員をしながらキャバクラで1,500万円稼ぐ✧ その資金でサロンをオープンし旦那様の夢を叶える♥ 今年で結婚3年目を迎えるよ♪

海を臨むグアムの式場で挙式✧ 私の好みに合わせカレも白のタキシードを着てくれた♥

出会ったその日から猛アタックでした♥

初めて入った美容院で番号を渡してきたのが今の旦那様。当時カレがいたし捨ててしまったけど、セットがとっても上手だったので以降も通うように。そしたら「その人、あいさんには合わないですよ」「俺のほうが絶対いいと思う」とか言ってくるように。でも彼の予言は的中。隠れて浮気をされてて…💧 その後、美容室に行ったとき、猛プッシュに負けてつき合い出した♪

交際と同時に同棲も始めたんだけど、彼との居心地の良さにびっくり。彼は私の全てを受け入れてくれるの✧ メークしてる顔よりもスッピンの私をカワイイと言ってくれて、お姫様みたいに大切に扱ってくれる♪ そんな彼に私も何かしたくて「投資するから独立しない？」と提案したんだ。当時、雇われ店長だったカレの夢は自分のサロンを持つこと。私にはいつか何かしたいと思ってキャバで貯めた1500万円があったんだ。サロンオープン日に入籍し、グアムで式を挙げたよ♥ ありのままの私を受け入れてくれる彼に、感謝でいっぱい。

もちろん、お式のときのヘアメイクは全部カレにやってもらったよ😺♥ 彼のヘアセットが一番盛れるの♪

姉がちょうど出産の時期だったから、海外挙式はふたりきりでやったの。後日ホテルで家族と親戚のみでお祝いしたよ★

ドレスは1着だったからヘアを変えてイメチェンしたよ♪ ヘッドアクセはオーダーメイドで、リボンや花冠モチーフ♥

挙式DATA
費用……約250万
招待人数……2人きり♥
挙式会場……グアムの式場

ディングベルを鳴らすまで♥

したからこそ訪れた幸せ…✧ 恋を成就させるためのヒントもいっぱい♪ 今カレがいない人もいる人も必読✧ EDIT& TEXT _Yuriko Isayama

私たち、こうして出会って結婚しました♥

お姉さん4人のウエ

憧れ挙式を叶えたお姉さん4人の出会いから結婚するまでのストーリーを教えてもらったよ♥　いろんな経験を

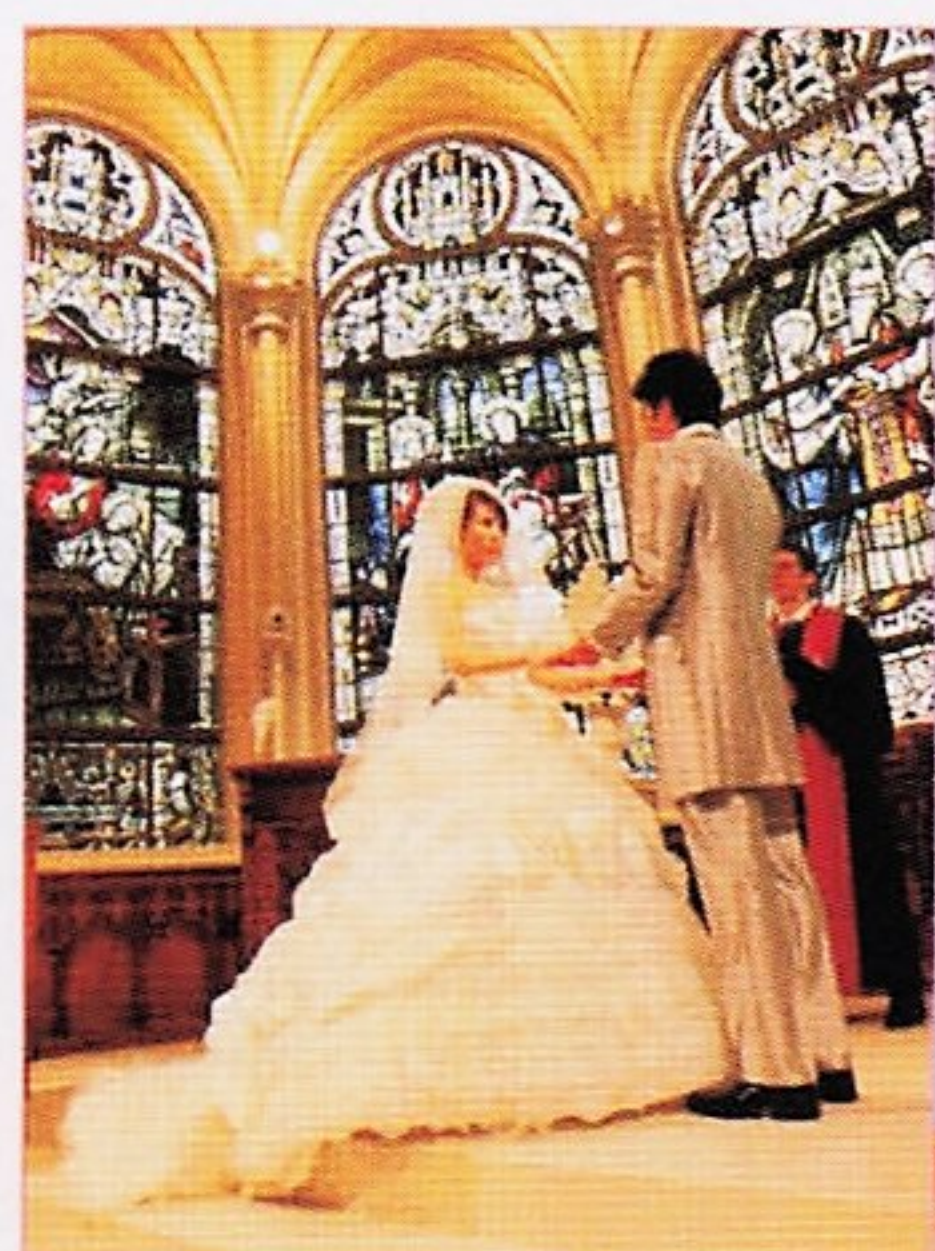
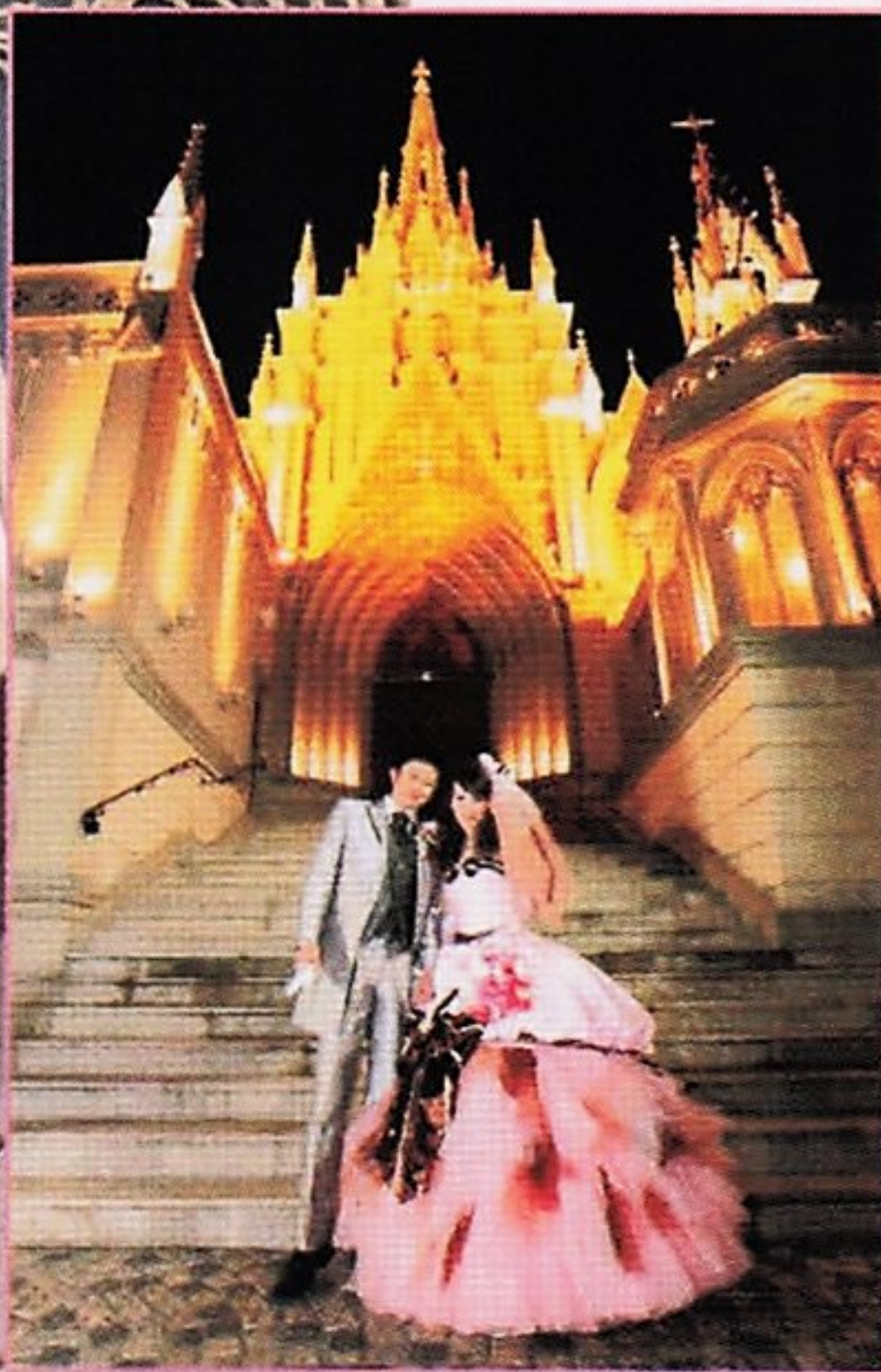
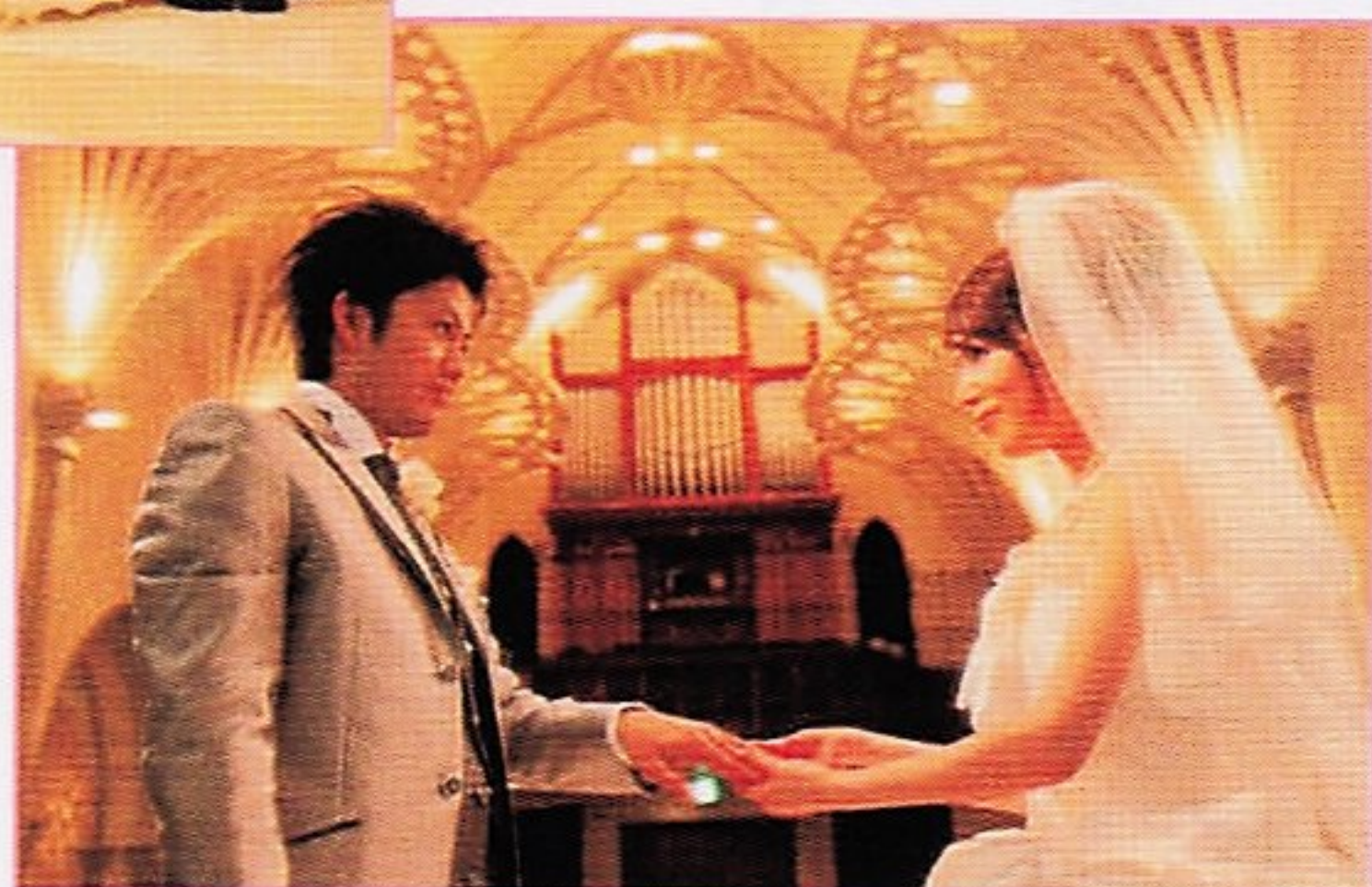
はじめて本気で恋した高校の同級生のカレとつき合って3年でゴールイン♥

9年経った今でもカレに恋しています

高校の同級生だった彼と、再会したのは成人式の直後。仕事で成人式に参加できなかった私を心配して彼が連絡してくれたの✧ それがきっかけで一度ごはんに行くことに。高校生の頃はあまり喋ったことがなかったから緊張したけど、優しくて爽やかで紳士な彼に恋してしまいました♥　今まで私から頑張ることはなかったけど、このときばかりは頑張ったんだ!!　好きっていう気持ちを伝えるためにたった数行を何度も練り直してメールしたり(笑)♥　そんな思いが通じてハタチの誕生日に彼からの告白でおつき合いが始まったんだ♪

大学卒業後はお互いに就職して働き出した。環境の変化で気持ちが離れないか心配でならなかったけど、つき合って3年後の記念日にプロポーズを受けて結婚✧

あれからもう9年。2児のママになったけど、不思議なほど主人への気持ちは変わりません♥　いつまでも仲良しでいる秘訣は主人の前では母である前に一人の女でいることを忘れないこと✧　それから感謝の気持ちを持ち続けること　これは結婚する前もしてからも一番大切なことだと思ってるよ✧　10年目も楽しみです♥

セントグレース大聖堂は夜になるとライトアップされて、幻想的♥海外みたいな雰囲気。

教会で挙式♥　今でも結婚記念日にはアルバムやDVDを家族で見て初心に還るよ✧

来年で結婚10年。あのとき誓い合った気持ちを忘れないで、これからも歩んでいきたい♥

ドレスはア・リリアーレというブランド♥　女の子らしくて華やかなデザインにキュン✧

美容ブロガー
(30歳／東京都)既婚・息子2人
岸川菜月さん

結婚6年目。大学卒業後ヨーロッパに留学しエステを学ぶ✧　帰国後クリニックで美容アドバイザーに★　ひとり目出産後は主婦・美容ライターとして活動中♥

挙式DATA

費用	約1,000万
招待人数	約100人
挙式会場	セントグレース大聖堂

デートはいつも子供と一緒♥誠実さと包容力に惹かれ再婚を決めました!

初デートの時から結婚の話をしてました

当時、静岡と大阪の間で遠距離恋愛している人がいて、つき合ったり別れたりを繰り返していたの。その人とケンカする度に相談に乗ってくれていたのが兵庫に住んでいた今の旦那様✧　ある日、その人と大ゲンカした夜、奈良の知らない街にひとり取り残されたことがあったの　今の旦那様に電話したら「危ないやろ!　タクシー代出してやるから、今すぐ俺んちに来いっ」て言ってくれて…。家に着いたら「そんなやつと別れて俺とつき合おう、1カ月くれたら絶対後悔させない」って言ってくれたの♥

その言葉の通り、彼とつき合い出したらすごく幸せだった。何よりも、「子供も含めてゆかりだから」とデートにも子供を連れて来るよう言ってくれたのが嬉しかった。そして息子が小学生になる直前に3人で暮らす部屋も用意してプロポーズしてくれた♥　安心して結婚しました。

彼も再婚だったので式は二人っきりでバリのヴィラで挙げたよ✧ 結婚してからは、ふとした瞬間に家庭って温かいなと幸せをかみしめる日々です♥

アロハネットワークジャパンに頼んだら、何から何までコーディネートしてくれたよ♪

アルバムの撮影も、青い海×色あせた感じのロマンティックな仕上がりにしてもらった♥

挙式DATA

費用	約150万
招待人数	2人きり♥
挙式会場	バリの式場

主婦(30歳／大阪府)
バツイチ既婚・息子1人
白井ゆかりさん

会社経営もするシンママとして『I LOVE Mama』専属モデルで活躍してたよ♥　2年前に結婚し旦那様と小学生の息子と大阪で暮らし中★

式のテーマは優しい色合いの「ラスティックウエディング」。花の色やドレスにはこだわった♥

4泊5日でバリに✧　ハネムーンも兼ねての挙式は、両親に子供を預けてふたりきり♥

私、結婚できないんじゃなくて、しないんです！
なんて言ってる場合じゃない!!

そろそろ本気で 婚活初め

「このまま一人で生きていくのも悪くないかも…」そう思っているアナタ!! 10年後に後悔していませんか？ 婚期はいつか来るものではなく、自分で掴むもの。行動すればきっと何かが変わるはず✧

PHOTO_Takamasa Sasai EDIT& TEXT_Yuriko Isayama

悪魔のささやき

DATAで見る だからアラサーは結婚を焦りなさい！

心して聞くよーに!!

DATA 1 30歳の約半分が10年後も未婚のままだクマ

国勢調査によると、30歳で独身だった人の約50%が10年経った40歳になっても結婚していないという結果が出てるゾ。さらに40歳を過ぎると、その後5年で結婚できる人は1%。ひとりの老後は寂しいゾ…。ククク。

DATA 2 30歳から一人で生きていくには一生で約1億5千万円必要だクマ

たとえば給料20万円の30歳の場合、85歳まで生きたとしてかかる費用は約1億5,000万円。40歳で約1,000万円のマンションを買うとすると年間100万円の貯金・340万円の手取り年収は最低欲しいクマ。

DATA 3 卵子の老化は30代後半から急激に加速するクマ

見た目が若ければ妊娠力も高いってわけじゃない!! 生まれた時から卵子も歳をとって老化するのだクマ。高齢出産は母体にも胎児にも高リスク。でも医療も進化しているから最後まで諦めないヤツが幸せを掴むクマ。

焦ってきたぞ

私たちも今日から婚活頑張ります✧

イベントコンパニオン（32歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

聞き上手なほんわか奥さんタイプ。好きな人ができてもここぞってときにうまくアピールできないのが悩み

みんなに感じよく接することができる外交官妻タイプ★ それ故にお呼びでない男性からつきまとわれることも

「モテコーデで来てね!」と言ったらホワイトコーデで被って驚き✧ 清楚に見えるし顔色も明るく見えて◎♪

婚活を成功させたお姉さんに聞いた！

婚活の心得3カ条

1 まずは出会い指数を上げるべし！

まずはたくさんの人にで出会ってデートして、どんな人なら心地よいのか、生涯一緒にいたい人なのか知ることが大切。まずは週に1回を目標にしてみて★

2 絶対譲れない条件を3つだけ決める

「年収」「学歴」「仕事」など絶対譲れない条件は3つに絞って! ただし高望みは厳禁。婚活市場における自分の価値を知る意味でも出会い指数は上げるべし。

3 自分に自信を持つ！

婚活市場における自分の価値がわかったら、そこからは自分次第。日々自分の女としての価値を上げる努力をしていれば、自ずと自信を持てるはず✧

行きやすさ★★☆

婚活道場1

エンタメ感覚で立ち寄れるスタンディングBAR

仮面BAR～Zorro～

訪れたのはコチラ

Zorro

東京都港区西麻布2-12-5
ミスティ西麻布
☎03-5464-7122
料金システムは入場時に3,000円（女性）で店内で使用可能（ドリンク、個室料金等）なクーポンと交換。余ったクーポンは預け入れ可能♪

去年オープンしたばかり♪ 西麻布にある注目の出会いスポット。洗練された大人の遊びを知る男女の社交の場✧

「姉agehaを見た!!」で入場料無料&ドリンク3,000円分チケットプレゼント♥

当日の流れ

STEP 1 エントランスで受付&仮面を選ぶ

受付でIDチェックをしたら自分に似合う仮面を選んで♥ 店内では基本仮面は外しちゃいけないルール。

STEP 2 ドリンクチケットでお好きなドリンクを♥

バーカウンターでオーダー。シャンパンからカクテル、ワインまでお酒の種類はたくさんあるよ♪

STEP 3 スタンディングスタイルで飲む✧

店内には数脚のカウンターチェアがあるものの、ほとんどの人が立ったまま交流してるよ★

STEP 4 希望すればB1F、B2Fに移動できる♥

B1FのVIP席（有料）では仮面を外してOK。B2Fはラグジュアリーなソファ席になってるよ♥

かかった費用 ¥0
（6月末までオープン記念で女性無料キャンペーンにつき）
飲んだお酒 3杯
お話しできた殿方の人数 7人
滞在時間 2時間

↑仮面は、あれこれ試着して選んで♪ 一番しっくりくる仮面を選んで♥ ドレッシーな服装で行くとキマるよ✧

→スタッフさんも仮面を着用✧ 気さくな方ばかりだから店内で気になる人がいたら相談にのってもらえそう♥

←店内ではお金ではなくZorroの通貨でドリンクを購入するシステム♪ クラブのように酔ってお金を使いすぎることがないから安心✧

仮面BARで良いご縁をGETするには？

- ♥絶対女子だけで固まって話しこまない！
- ♥スタンディングスタイルだから積極的に話しかけて♪
- ♥目元が隠れるからリップに注力♥
- ♥会話でフィーリングをチェック✧
- ♥2軒目に行くより別日にデートを♥

仮面の奥にある瞳で目の前の男を見極めて！

六本木駅から歩くこと10分。西麻布の静かな路地にたたずむ仮面バー・Zorro。ここに訪れる男性は、西麻布辺りを庭にしている、洗練されたジェントルマンが多いのが特徴✧ 接待後にひとりで飲みに来ている人や、飲食店経営ということで情報交換で店を訪れる人もいたよ♪

仮面をつけてる分会話に集中できるから、どんな人なのか冷静に分析することができるのが仮面バーの最大の利点♥ 外見ばかりに引っ張られて、ダメンズばかりに引っかかってしまうなら、ココで男を見極める訓練をすべし！ 男性が話しかけやすいムードを作るには女子2人で行くのがベスト。店内が男女でにぎわう22時以降が狙い目。駅から遠いから終電を逃さないよう注意!!

会話重視で楽しめる大人の社交場♥ ハイクラス男子も多い♪

話がはずむと素顔が気になる…♥ あえて2次会に行かず、次回デートの約束をして冷静になる時間をおく。

シャンパンで乾杯♪ 仮面をつけてると逆に緊張してつい飲んじゃうから、いつもより酔いやすいかも!!

こんな殿方と出会えたよ♥

Mさん（28歳・デザイナー）年収約500万円	Oさん（31歳・エンジニア）年収約500万円
Hさん（38歳・営業）年収800万円	Eさん（29歳・デザイナー）年収約500万円
Kさん（35歳・営業）年収600万円	

Check!!

経営者のイケメンアラサー男子ふたり組✧

2回目の来店✧ 会話重視で盛り上がれるから◎! 男女問わず、異業種の人と仲良くなれるのがいいですね。
Sさん（34歳・経営者）年収約800万

仕事柄いろんなバーで飲むのが趣味。今はパートナーがいないので話の合う子がいたらぜひデートに誘いたいです。
Yさん（33歳・経営者）年収約850万

仮面BAR、体験してどうだった？

ムード満点だからそれだけで楽しい♥

仮面をつけていると、いつもと違う自分になった気分で饒舌になれるかも（笑）。たまに仮面越しにチラッと目線が合うとドキッとしますね♥

みんなスマートでジェントルマン✧

男性陣のチャラさはゼロ。グイグイくる感もなく、みんな会話を楽しもうとしている感じが安心。遊びを知ってる大人の社交場って感じ♥

行きやすさ★★★

婚活道場2

たくさん出会えて縁を広げるならココ！

相席屋

婚活応援酒場として全国75店舗を構える相席屋。街で看板を見たことはあるけど入る勇気がないって人のためにいざ、潜入★

訪れたのはコチラ

相席屋
銀座コリドー店

東京都中央区銀座8-2-9
ニューギンザビル　B1F
☎050-3752-7690
営業時間:月〜木17:00〜29:00、
金・土・祝前日17:00〜29:00（翌5:00）、
日・祝日 17:00〜24:00
女性は飲み放題、食べ放題で無料✧

\\Check!!// 気になる相席屋のシステムって?!

ブッフェスタイルで男女ともに食べ放題、飲み放題★　男性は30分1,500円（金・土・祝前日は1,800円）、10分延長ごとに500円だけど女性は無料＆時間無制限♥　相席した相手と話が合わなければ、トイレにある席替え希望カードをこっそりスタッフに渡すこともできるから安心★

\\Check!!// 店舗によって客層が違うぞ!!

都内だけでも24店舗もある相席屋。渋谷は年齢層が若めだったり六本木はスーツ率が低いなど、雰囲気に違いがある。姉ageha読者にイチオシなのは銀座コリドー店♥　スーツをビシッと着こなしたサラリーマンが多いのが特徴✧　相席屋の公式アプリを使うと各店の混雑状況がチェックできて便利。

当日の流れ

STEP 1 普通の居酒屋と同じように入店
「いらっしゃいませ!」と店員さんの明るい声に迎えられて入店。20時の時点ですでに女性客多数。

STEP 2 ドリンクバー＆ブッフェで食事を調達
自由に取りに行けるスタイル★　いろんな席の人が集う場だから、好みの人がいないかチェック♪

STEP 3 店員さんから相席のお伺い✧
「こんなお客様がいらっしゃいますがいかがでしょうか?」と聞かれてOKなら相席スタート♥

STEP 4 いよいよご相席、乾杯♪
緊張のご対面。まずは男女対面で座るよ。女性が了解したら男女が隣同士になってもいいルール★

STEP 5 次の組と再び乾杯✧
男性は30分ごとに自動延長するシステム。1組目の方が帰ったあとは、すぐに2組目と乾杯〜♪

STEP 6 盛り上がったら連絡先を交換♪
2次会に行く人も多いそうだけど、ここは相席屋公式アプリのプロフィール交換に留めるが吉★

なんか照れる〜!!

カンパーイ

銀座という土地柄か素敵な新橋リーマンが多数✧

飲み放題のドリンクバーにはお酒がズラリ✧　その他にもシャンパンなど有料のメニューも豊富♪

キンキンに冷えた生ビールも飲み放題♥　ブッフェ以外にもたこわさや枝豆などのおつまみやフライドポテトなどの揚げ物メニューも充実✧

「休みの日は何してるの?」と定番の合コントークで盛り上がるふたり。15分も過ぎれば緊張もとけてきた♪

ジュースの種類もたくさん★　カクテルは自分で割るスタイルだから、お酒が弱くても安心だよ✧

盛り上がってきたら男女交互に座り直してコンパスタイルに!!　積極的に話題を振り場を盛り上げるりえちゃん✧

食べ放題メニューはパスタやナゲットのほか、サラダやスープなどのヘルシー系も充実してて嬉しい♪

相席屋で良いご縁をGETするには？

- その日に好みの人がいなくてもコンパに繋げて縁を広げる
- 既婚者じゃないかしっかりチェック
- 2軒目に行くより別日にデートを♡
- 聞き上手になって相手をよく分析する✧

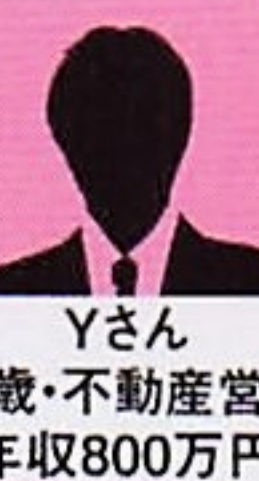
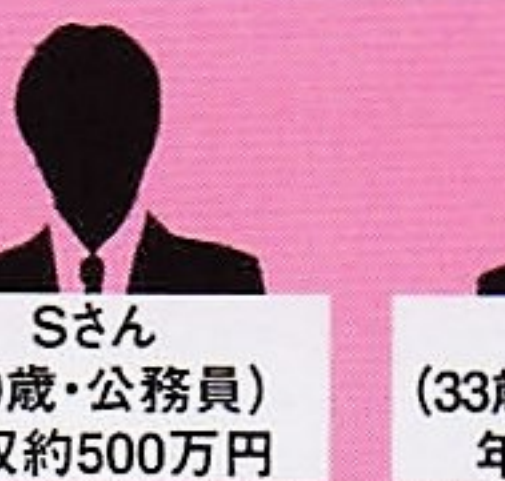
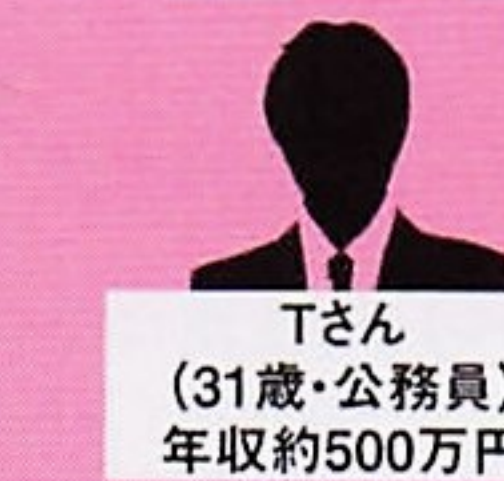
かかった費用 ¥0
飲み放題＆食べ放題
お話しできた殿方の人数 7人
滞在時間 2.5時間

こんな殿方と出会えたよ♥

\\Check!!// 新橋のエリートサラリーマン♪

3人の中では最年少の年下男子★　何かと気を遣ってくれる姿にキュン。ガタイもいい♪
Rさん（26歳・会社員）年収約600万円

スーツの上からでもわかる鍛え上げられた体が素敵なアラサー男子♥　会話もスマート♪
Nさん（36歳・会社員）年収約800万円

笑顔が素敵なイケメン。趣味は三味線、好きなタイプは長谷川潤さんのようなヘルシー美人。
Sさん（22歳・会社員）年収約600万円

Tさん（31歳・公務員）年収約500万円
Sさん（29歳・公務員）年収約500万円
Yさん（33歳・不動産営業）年収800万円
Tさん（34歳・不動産営業）年収600万円

コンパに繋げてどんどんご縁を広げて✧

会社帰りのサラリーマンとOLで賑わう銀座コリドー通りにあるのが「相席屋銀座コリドー店」。来店している男性はスーツかジャケットで決めている人ばかり。年齢も20代後半から30代の方が主。店内を見渡してみると飲み放題ということもあり、コンパのノリでワイワイ盛り上がっている席もあれば、お見合いのような雰囲気で話し込んでいる席もあったりとさまざま。今回ご一緒していただいた殿方は、1組目が不動産関係のサラリーマン、そして2組目が某有名企業にお勤めのエリートサラリーマン✧　テレビで話題になったこともあり、先輩・後輩で試しに来てみたのだそう。自己紹介に始まり、趣味や休日の過ごし方など話してみたら大盛り上がりでした♥

相席屋、体験してどうだった？

合コンみたいで普通に楽しい！
正直期待以上でした♥　怖いイメージがあったけど全くそんなことなくて驚き!　食事も飲み物もタダで嬉しい♪

たくさんの人に出会えて面白い♥
コンパは苦手なほうだけど楽しめた✧　延長料金を気にして、すぐ別の店で飲み直そうとする人も多いから、そこは注意。

他にも要チェック！話題の婚活スポット

出会える率高めの話題の婚活スポットをチェック♥　夏が過ぎる前にカレをゲットして！

婚活バスツアー

成婚率が高いことで人気の婚活バスツアー♪

「旅」という婚活以外の共通の目的を持つことでコミュニケーションを助ける効果が生まれるから男性と話すのが苦手な人にもオススメ♥　興味のあるツアーなら楽しさも2倍✧

\\こんなツアーもあるよ//
日帰りで行けるものから、泊まりがけで行くお泊まりコンなどさまざま★　さくらんぼ狩りやお寺での座禅体験など楽しそうな企画も盛りだくさん♥　年齢別のツアーもあるから嬉しい。

密室で恋が生まれるかもな…!!

銀座コリドー通り

金曜の夜におめかしして歩けばナンパ率90%♥

今、銀座でアツいスポットといえばコリドー通り。数々のスタンディングバーも立ち並んでいて、活気に溢れてて開放的。仕事帰りのサラリーマンで賑わってるよ✧　相席屋もすぐ側にあるよ★

結婚相談所を使うのも賢い手！

結婚したいなら一度は試してみるべきなのが結婚相談所。実は使ってたって人も多い★

リアル体験談をご紹介♡

年収1000万の旦那様をゲット♥
来月式を挙げる友人が、実は結婚相談所で出会ったのだと教えてくれました。アラサーからの婚活は厳しいと言っていたけど、数回のデートを経て見事リッチな旦那様をゲット♥

バツイチ子持ちで再婚できた！
周囲には言っていないけど結婚相談所にお世話になったよ。彼氏がいたけど、紹介された人にはそのことも伝えて友人からスタート。気づけばかけがえのない存在になってた♥

大人気のハイブランド&ダチュラから夏小物届きました♥

姉agehaブランドモール

MAX 29% OFF

コーデをアップデートしてくれるハイブランドのバッグ★差し色になるカラーものや、きちんとシーンでも使えるベーシックなものまで、幅広いラインナップが魅力😋 さらに、お姉さんに大人気のダチュラも特別販売します!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

※P082〜083に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

存在感のあるゴールドスタッズでクールにコーデを格上げ!

持ってるだけで自慢できる人気ブランドのバッグ♥

コーデをリッチに魅せてくれるハイブランドバッグ✨ 目を引くカラーやデザインが狙い目♪

専属モデル 杉山佳那恵(31歳/東京都) 独身・子供なし

専属モデル 桜井莉菜(33歳/東京都) 独身・子供なし

クリスチャンルブタン CHRISTIAN LOUBOUTIN

19% OFF

ブティック通常価格 ¥163,080

姉ageha限定価格 ¥115,000

サイドがそれぞれ、エナメル素材のヒョウ柄とピンクベージュなのもポイント♪ チェーンを外せばクラッチバッグにもなるよ😋

サンローランパリ SAINT LAURENT PARIS

7% OFF

ブティック通常価格 ¥210,600

姉ageha限定価格 ¥195,000

取り外せるショルダー付き。フロントで輝くゴールドのロゴがゴージャス♥ 鮮やかなレッドとブルーはコーデの差し色に大活躍♪

13% OFF

ブティック通常価格 ¥106,920

姉ageha限定価格 ¥93,000

春夏の新作バッグが入荷😋 フリンジとロゴチャームがポイントのポシェットは、シックなブラック・ベージュ・グレーの3色♪

セリーヌ CELINE

18% OFF

ブティック通常価格 ¥302,400

姉ageha限定価格 ¥248,000

セレブにも人気の「トラペーズ」シリーズ! 牛とラムの革を贅沢に使用していて、サイドを折り畳んでフォルムを変えられるのも魅力✨

フェンディ FENDI

26% OFF

マカロンみたいなかわいらしいカラーと、コロンとした形がキュート♥ ショルダーやチャックの持ち手部分は色が違っていて、オシャレ度高め♪

ブティック通常価格 ¥245,160

姉ageha限定価格 ¥180,000

大好評につき DaTuRa（ダチュラ）の新作バッグ＆シューズも販売♥

冬に特別販売したところ、大好評で注文殺到✧「またやって！」の声にお応えして、夏バージョンでお届け★

夏コーデに華をそえるだいたんなビッグフラワー♥

ビジューダブルベルトサンダル

¥11,880

コーデを一気に華やかに仕上げてくれるビジューサンダル✧甲を固定する太めのバンドに前厚の太ヒールと、歩きやすさもバツグン！

ビジューウェッジサンダル

¥11,880

夏らしいコルク素材のウェッジソールで足元が軽やかに★ 足首の細ベルトは華奢に見せるだけじゃなく、しっかりホールドしてくれて安定感も◎！

ビジュークロスウェッジサンダル

¥11,880

縦ラインのビジューが、脚を長く＆キレイに見せてくれるよ✧ 抜け感が多めのグラディエーターサンダルで、涼しげな夏の足元を演出♪

ビッグフラワー付きトートバッグ

¥7,452

2種類の大きな花がインパクト大！ 普段使いはもちろん、ビーチや浴衣のときに持つのもオススメ♥ 大きめサイズで使いやすい

トップス¥6,372、ショートパンツ¥5,940／ともにDaTuRa

ビジュー付きビッグトートバッグ

¥6,372

小旅行にもOKなビッグトートは、カジュアルなキャンバス地で気兼ねなく使える♪ 大きなビジューがポイント♥

「25歳からのお水の花道」をおもてなしの心でご案内！

キャバ嬢 夜のOL・美紗の

おかわりいかがですか♥

いらっしゃいませ♪

おもてなし選手権グランプリ受賞 美紗さん

新連載!! スタート♥

全国のお姉さんちょうちょ必見✧

「若さを武器にシノギをけずるギラギラした職業」、そんなキャバ嬢のイメージも今は昔。近頃ではキャストの寿命も長くなり、女としての深みと色気を併せ持つアラサーちょうちょの需要が高まっています。そこで"おもてなし嬢王"美紗さんを案内人に、お水の花道のお役立ち情報を毎回お届け。25歳からの夜の歩き方をナビゲート！

PHOTO_Ryota Hamaguchi（ROCO STUDIO） EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

連載 第1回

働きやすいお店を見極める方法

Q. マイペースに居心地よく働けるお店を探しています。チェックすべきポイントは？

A. キャストの定着率を見るべし！

人気店でも人の出入りが激しいお店は要注意☆

時給や条件がよくても半年未満でやめるコが多いお店は、客層がよくなかったり、給与体系が不透明だったり、何かしら問題を抱えている証拠。キャバ嬢は簡単に職場を移れる職業だからこそ、キャストの定着率のよさが働きやすさのバロメーター。定着率を探るにはやっぱり体験入店が確実。キャストさんたちに在籍期間を聞いてみると様子も見えてきます♥

さっそく調査しました！

CLUB RADIO 勤務
（23歳／大阪府）
独身・子供なし

実録!!

アローグループのキャストさんに聞きました♥

私が移籍しない理由♥

在籍1年 **ユキさん**

お給料がいい♥ そしてがんばりが認められる

努力が認められない店だと空しくなるけど、今のお店はちゃんと見ていてもらえる感じがあってそこがいい。営業を無理強いされるとか嫌な気持ちになることもないから、店を移りたいと思ったことはないです★

在籍2年 **レイカさん**

時間の融通がきくから✧ 昼と掛け持ちでも安心

前のお店は営業時間が守られていない違法店💧 その上ノルマもキツ過ぎてヘトヘトに…。アローグループはノルマもないし自由出勤♥ 早上がりもできて融通がきくから、昼の仕事に影響なく働けて理想的です！

在籍2年 **リンカさん**

ノルマがないし服装や髪型が自由だから楽♥

アローグループは自由度が高くて働きやすい♥ それと、仕事ができる黒服さんが多いからストレスがない。働けるお店ならいくらでもあるけど、働きやすいお店となるとすごく少ないので今の居場所は貴重です♥

1週間のお試し入店ツアーも好評！

ダブルワークのコにもおすすめ

専属モデル
（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

専属モデル
（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

3人が働くお店はココ!!

CLUB Bee
大阪市北区曾根崎新地 1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555

CLUB RADIO
大阪市北区曾根崎新地 1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434

CLUB DEAR 北新地
大阪市北区曾根崎新地 1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775

涼しい顔してオトナの余裕を見せつつも身体の中をHOT! HOT!に保つのがバテない＆老けない隠しワザ♥

アラサー温活祭り

夏冷え解消!

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

身体の奥から燃えてる私は
真夏の赤道小町エンジェル♥

暑さが増すほど涼を欲するのが人の常 とはいえ冷やし過ぎは体温も女も下げる“真夏の冷え症”に直結するのでご用心! 上手に身体を温めて元気な夏を過ごしましょ

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

身体の中から めっちゃメラメラ♥

イイ女は魂もアツく燃えている

脂肪もむくみも自力で燃焼

代謝が上がれば気分も上がる♥

～体温上げて女をアゲろ！超会議♥～

冷えると老ける・弱る・太るから体温を上げる努力が必要!

体温が1度下がると体の免疫力は30%も低下! 風邪や貧血などの不調が起きやすくなり、中年太り&老化も加速しやすい状態に… ただでさえ代謝が落ちやすいアラサー世代だからこそ温活が重要なんです!!

血行不良で顔色も悪く見えてソン

体温上げます連合♥

ちなみに… お姉さんたちのエアコンの設定温度は 平均26.3℃

涼しいと感じなくても暑さがやわらげば OK

「昔でんこちゃんが言ってたから25℃」（愛美）、「26～27℃。弱風でやさしく♥」（咲）、「少し高めの27℃」（あい）など★ 肌寒くない程度の温度が身体にも電気代にもやさしいよね

我が家は27℃に設定してます♥

エアコン以外のヤバイ冷えはコチラ

昼と夜の激しい気温差

昼間は暑かったのに夜になったら急激に冷え込んだ 薄着で外出したことを後悔!!（矢野ユウキさん・27歳）

扇風機に当たり過ぎた

直風が当たる状態で寝たら体温が急低下 それで死ぬこともあると聞いて、Wでガクブル。（RIRIさん・27歳）

冷たいものの飲みすぎ

キンキンに冷えたものばかり飲んでたら、お腹急降下… 内臓は冷やしちゃダメだね（水野祐香さん・36歳）

綾香は

汗が一気に冷えて電車内で乾布摩擦

大学時代に汗ダク×ノースリで乗車したら激寒で ずっと二の腕を乾布摩擦状態だった。（古橋綾香さん・32歳）

ガクブル

愛美は

外回りから帰ったら事務所が極寒だった

同僚の男子が設定した冷房の温度が低すぎて、体温もテンションも一気にガタ落ち…（鈴木愛美さん・29歳）

ガクブル

MERIは

南国旅行中に身体の芯まで冷えかけた

暑い国だと思って油断していたら、建物内の冷房が強すぎて鳥肌!! 速攻でデニムを買いました（MERIさん・36歳）

夏冷えの原因1位は強すぎるエアコン!!!

身体が冷えるだけじゃない! 慣れすぎると体温の調整機能が鈍って、万年冷え体質に…

次ページからは冷えに打ち勝つお姉さんたちの知恵を紹介!

重要なことまとめ

- 冷たいものを摂りすぎない
- 冷房から身を守る
- 代謝を上げて冷えにくい身体をつくる

冷えから身体を守ることと、熱を生み出す体質づくりがアツい女になるための必須条件!

冷えのツラさを身をもって痛感したお姉さんたちがやってる温活のキホン BEST3

まずはガクブル経験者にとって常識とも言える、温活のいろはから。簡単だけど超重要!

3位 日常的に汗をかく習慣をつける!

代謝を上げる♪

日常的に汗をかく習慣をつける!

お風呂などで汗をかくことは、体温調整機能の向上に効果的♥ 運動で汗を流しながら筋肉をつければ基礎代謝も上がって一石二鳥

2位 羽織りものやストッキングを常備★

UV対策にも活用できる♪

外が暑くても油断は禁物!

飲食店などの冷房下で素肌をさらすのは自殺行為と同等!! カーデやストールのほか、ストッキングで下半身の冷えも防ぐのが上級者!

1位 水分はHOTまたは常温のものを摂る

内臓は冷やしちゃダメ、絶対!

多かったのは白湯★ 「暑いのにHOTはちょっとツライ!」というお姉さんは室温に放置した常温の水やお茶♪ 外出先では氷ナシでの注文がテッパン

祭り1

身体が冷えない&温まる 飲み食いの工夫

アツアツ料理じゃなくても大丈夫! 体温を調整する食材選びでおいしく身体を温めよう

HOTドリンクは身体を温める成分が含まれるものを!

ただ温かいだけのものを飲むより温活効果が高いし、味もおいしい♪ オススメはコチラ

ユウキは **黒豆茶**
身体を温める以外に美容やアンチエイジングによい成分がたっぷり(矢野ユウキさん・27歳)

RIRIは **ルイボスティー**
身体を温める働きを持つポリフェノールが豊富♥ ノンカフェインだから美容にもよいし(RIRIさん・27歳)

あいは **紅茶とココア**
ココアのテオブロミンという成分が血行を促して体温を上げてくれる♪ 紅茶にはショウガを入れると◎。(大城あいさん・29歳)

MERIは **すまし汁**
だしや野菜の栄養が摂れるし、やさしい味でじんわり身体が温まる♥(MERIさん・36歳)

冷たいものを飲むなら前後に身体を温める

冷えたドリンクでスカッとしたいときの対処法♪ 大事なのは冷えを放置しなければいいってコト

佳那恵は **飲む前にお風呂♥**
しっかり身体を温めてからならお腹も冷えすぎない♪ お気に入りは氷入りのレッドブル♥(杉山佳那恵・31歳)

祐香は **飲んだあとに汁物♥**
暑いとどうしても飲んじゃうから、ご飯のときに温かいものを摂って体温の帳尻合わせ♪(水野祐香さん・36歳)

MERIは **常温の水にレモンやハーブをIN**
さわやかな風味になって涼感UP。デトックスウォーター感覚でビタミンも摂れる♥(MERIさん・36歳)

お酒はビールより赤ワイン
赤ワインに含まれるポリフェノールには、血行を良くして身体を温める効果があるらしいよ♥(木村美和子先生・34歳)

絵里奈は **リンゴ酢を常温の水で割る**
疲労回復に役立つクエン酸が摂れるから夏バテ対策に◎♥ むくみ対策にも効果的。(奥山絵里奈さん・30歳)

常温の飲み物にひと味加えて温活効果UP★

味気ない常温の水も工夫次第でおしゃれな温活ドリンクに。身体においしい成分にも注目

野菜は目的に応じて温と生を食べ分ける★

温活には温野菜★ 生の野菜は身体を冷やすのでどうしても暑いときだけ。基本的に冷たいサラダは食べません!(まなかさん・29歳)

夏を快適に乗り切る 体温を下げる食材

フレッシュなフルーツ
暑さだけじゃなくむくみ対策にも効く★ 駅のジューサーバーで売ってるジュースが個人的にお気に入り♪(奥山絵里奈さん・30歳)

スイカなど瓜系の果物&野菜
ナス、スイカ、キュウリなどは冷房に頼りたくないときに便利♪ ビタミンも摂れるので美容にもいい感じ♥(真優川 咲さん・30歳)

代謝UPにはタンパク質が必須!

良質なタンパク質で筋肉量を増やすことがポイント。冷えにくく太りにくい体質になれるよ★

佳那恵は **豚しゃぶ**
夏バテ解消に役立つビタミンBも一緒に摂れる♪ さっぱりしてるから食欲が落ちても食べやすい(杉山佳那恵・30歳)

祐香は **豆腐と鶏肉**
豆腐にヘルシーなサラダチキンを乗せて、植物性&動物性のタンパク質を同時に摂取★(水野祐香さん・36歳)

奈々は **ウナギ♥**
夏の風物詩。夏バテ予防に役立つビタミンもたっぷり摂れる♪(伊吹奈々さん・34歳)

優花は **スープなどの料理に投入**
サッと刻んだりすりおろすだけだから簡単♥ 辛いものが苦手でもおいしく食べられます。(小原優花・26歳)

愛美は **薬味としてたっぷり使用**
代謝を上げる成分が豊富な豚肉やカツオ、味噌汁などに加えて、温活効果を底上げ♥(鈴木愛美さん・29歳)

美和子は **ショウガ鍋で汗をかく**
アツアツのお鍋でたっぷり発汗♪ ショウガの成分で温活効果も長続き★(木村美和子先生・34歳)

咲は **自家製ジンジャーエール**
炭酸水にショウガ、レモン、はちみつをIN♥ ミントを入れてモヒート風にしても◎(真優川 咲さん・30歳)

食べる温活は代謝を上げる食材で夏バテも予防!

一番よいのは温かい食事を摂ること。でも「暑くてムリ」って場合は燃焼系の食材に注目★

お姉さんたちが選ぶ温活 No.1食材は **ショウガ**

辛み成分のジンゲロールとショウガオールが発汗を促進★ 隠し味や薬味として料理に加えやすいのも人気のヒケツ。

祭り2

冷えないのに暑苦しく見えない 夏の温活コーデ術

温活上手なお姉さんは薄着に見せてちゃっかり防寒♥ 便利なアイテム&着こなしに注目。

首のつく部分を集中的に温める

首、手首、足首には太い血管が通ってるの。温めると血行が良くなって冷え解消につながるよ。(鈴木りんかさん・30歳)

RIRIは **足首サポーター**
足首を温めるだけで身体全体がぽっかぽか 薄手でよくのびるからパンツの下に履いても違和感ナシ!(RIRIさん・27歳)

あいは **薄手のベアトップと腹巻きとカイロ♥**
ベアは腹巻き感覚で着てる。これにカイロを貼ると最強★ おかげで腰痛も改善しました♥(大城あいさん・28歳)

コレも♥

足先の冷えには靴用カイロを活用★

パンストと組み合わせれば怖いものナシ♪ 腰にもカイロを貼れば下半身全体の冷えを防げる★(まなかさん・29歳)

エアリズム / ヒートテック

まなか&MERIは **ユニクロのキャミ♥**
エアリズムは汗をかいても快適★(MERIさん)、ヒートテックを着てればどんなに冷房が強くても凍えない♥(まなかさん)

奈々は **補正下着**
温かいだけじゃなくてスタイルも良く見えてお得♥ ピタッとフィットするので夏服でもひびかない。(伊吹奈々さん・34歳)

祐香は **汗も吸収する楽天の腹巻**
通気性がいいから小汗をかいても蒸れない。洗濯できるように2枚買ってローテしてるよ♪(水野祐香さん・36歳)

優花は **通気性の良いシルク地の腹巻き♥**
エステで買ったミッシーボーテのやつを愛用 超薄手なのにお腹をしっかり温めてくれます。(小原優花・26歳)

服にひびかない薄手のインナーは1人2枚以上が常識!

人気は腹巻き♪ ただ温かいだけじゃなく、汗の湿気や熱気を溜めない通気性の良さも重要★

優花は **スリムウォークと長袖パジャマ♥**
足から冷えるので自宅では素足厳禁!! 薄手でもいいから長ズボンの部屋着がマスト★(小原優花・26歳)

夏の部屋着は露出を控えて冷え過ぎ予防♥

「家では裸族」というのは昔の話♪ きちんと手足を温めることが現在の私たちには最重要!

かすみは **肩の露出が調整できるルームウェア♥**
For my darlingの部屋着はオフショルでも着られるから体温調節しやすい♪ かわいさも◎(金本かすみさん・29歳)

佳那恵は **薄手の長袖長ズボン♥**
薄手で通気性のよい素材を選べば快適★ 冷房だけじゃなくて、夜中の冷え対策にも使える。(杉山佳那恵・31歳)

頑張っても冷えるならガマンせずに防寒対策を!

莉菜は **大判のブランケット♥**
寒いときは無理しない! コリラックマなら見た目もかわいいから心もほっこり(桜井莉菜さん・33歳)

みどりは **もこもこ靴下♥**
足元の冷えが一番良くないからもこもこ素材の靴下やスリッパを携帯★ 足が温かいと疲れにくくなる!(山崎みどり・32歳)

冷えはむくみとセルライトの元!

咲は **透明ストッキングにメディキュット重ねばき♥**
むくみ対策としても重要。重ね履きしても透明ストッキングなら暑苦しく見えない♥(真優川 咲さん・30歳)

脚もお腹もほっこりガード♥

MERIは **ピタめのデニムで下半身の冷えを予防♥**
冷房が強そうな場所に行くときは絶対パンツスタイル。下半身をしっかり温めれば寒くない。(MERIさん・36歳)

肩や二の腕を隠すと寒さが激減♥

外出コーデは適度な露出で抜け感を出す♥

いかにも"防寒"って服装じゃヤボったい。絶妙な肌見せで夏っぽさも意識するのが上級者。

綾香は **ブランドのストールで防寒しながら肌見せ♥**
肩を出したり隠したりの調整がしやすい。見た目もお上品だし持ち歩きやすい(古橋綾香さん・32歳)

部屋の電気を消す★

照明をつけてるより暗いほうがなんとなく涼しい気がするから(笑)。移動はテレビや間接照明の明かりで★(まなかさん・29歳)

髪を乾かすときはドライヤーの冷風で♪

冷房をつけないときに。温風よりちょっぴり時間はかかるけど、汗ダクになるのは免れる(笑)。(古橋綾香さん・32歳)

ミントでスーッとするシャンプーを使う♥

愛用はアジューダドルチェのシャンプー&トリートメント♪ お風呂上がりの頭皮がスーッとして快適です♥(小原優花・26歳)

身体を冷やさないようにエアコンを活用

涼しくなったらドライに変更♥
湿気が落ち着くだけでも涼しく感じる♪ つけたり消したりするより、電気代もエコ♥(MERIさん・36歳)

風が直接身体に当たらないようにする♥
直風だと風邪を引いちゃうから、風向きを上にしたり扇風機をつけたりして工夫してます(けいこ・32歳)

加湿器もつけて部屋の乾燥を防ぐ♥
部屋が適度に湿ってるのがコツ★ さわやかな湿気で肌もうるおうし暑さも和らぐ♪(美咲さん・32歳)

扇風機をつけて冷房効率を上げる♥
空気の循環がよくなるから設定温度が高めでも涼しい♪ 娘の体調管理にも◎(水野祐香さん・36歳)

温活とはいっても どーしても暑さがガマンできないときの対処法♥

身体は冷やしたくない。でも涼みたい そんな願望を叶える生活の知恵を集めました

心頭滅却すれば火もまた涼し♥

祭り3
身体の中から燃える身体になれる！
代謝UP術

キーワードは「汗と筋肉」！ 自力で発熱する自家発電力を磨いて、目指せ体温1度UP

RIRIは
自転車でエクササイズ
中距離の移動は雨が降らない限りほぼ自転車★ お金もかからないしいい運動になる♪ 10km程度なら余裕(RIRIさん・27歳)

かすみは
モデル体形になれるパーソナルトレーニング
ジムでトレーナーさんをつけて無酸素運動や体幹強化に挑戦中★ 身体のゆがみも取れてきた気がする!(金本かすみさん・29歳)

奈々は
ベストボディ・ジャパン出場目指してジムで筋トレ
私もジムやマラソンで筋力強化。マラソンのときはハイソックスを履いて足元の冷えを防いでます(伊吹奈々さん・34歳)

優花は
サマースタイルアワード出場のため本格的な肉体改造に挑戦中
ほぼ毎日ジム通い♪ ダンベルなどの無酸素運動をして筋肉量を増やしてます★ 代謝も上がったし身体もいい感じに仕上がってきました♥(小原優花・26歳)

愛美は
趣味のジョギングに熱中
10代の頃から走るのが大好きだから苦にならない♪ たっぷり汗を流せて気分も爽快★(鈴木愛美さん・29歳)

HOT
肌のハリとツヤもぐんと上がる♥

体形維持も兼ねて筋トレや運動に励むお姉さんが続出！
筋肉量が多いほど脂肪の燃焼率が上昇。冷えにくい、太りにくい、たるみにくいなどいいことづくめ★

ながら&時短

奈々は
漢方薬で代謝UP
効率よく体脂肪を減らせるように代謝を上げる成分を配合✧ 行きつけの整体で処方してもらってます★(伊吹奈々さん・34歳)

楽に代謝を上げたいお姉さんはサプリ&スパ
運動が苦手な人向け✧ 身体を温めて汗をかく習慣をつけるだけでも自然と代謝UP♪

るり子は
溶岩浴ヨガで代謝UP
動きはスローだけど、体の芯から汗が出る! インナーマッスルが鍛えられるので冷え症改善にもピッタリ♥(山田るり子さん・31歳)

りんかは
自家製ドレッシングとストレッチで代謝UP
材料はエゴマ油、お酢、醤油、めんつゆ、こしょう、三温糖♪ ストレッチは寝る前に30分♥(鈴木りんかさん・30歳)

あいは
ショウガのサプリで代謝UP
ショウガ100%の「ジンジャールート」♪ お風呂の前に飲むと、体が温まって大量に汗が出る!!(大城あいさん・28歳)

佳那恵は
月に1～2度のエステ&スパで代謝UP
心地よく寝てるうちに汗ダクダク
身体をじんわり温めながらリンパマッサージで巡りを促進♪ 疲れもむくみも取れてスッキリ✧(杉山佳那恵・31歳)

絵里奈は
家～駅まで約17分歩くのを日課に
毎日の外出ついでにできるから手間いらず✧ 代謝も上がって太りにくい体質に♥(奥山絵里奈さん・30歳)

運動の時間が作れないお姉さんたちはながら歩きで代謝UP
歩いて移動するだけだから忙しくても余裕♪ 習慣として生活の一部にしちゃえば自然とぽかぽかヤセ体質に★

みどりは
徒歩移動はウォーキングレッスンと思いながら歩く
背筋をのばし、太ももの内側に力を入れるのがコツ。普通に歩くより運動になるし姿勢も整う。(山崎みどりさん・32歳)

けいこ&みかは
子供とのお散歩
子供との時間も自分磨きに活用♪
楽しくて実用的。だっこして歩いたり、ベビーカーを押すだけでもいい運動になる★(神子島みかさん・30歳)

祭り4
冷えた身体をほっこり再生
効率的な入浴法

暑くても湯船に浸かるのが温活成功のコツ★ 好みに合った入り方を見つけておくと便利♪

咲は
水素水を飲みながら入浴
普通に飲むだけでも基礎代謝が上がるから、入浴中に飲めば効果2倍♪ 汗もたっぷり出せる★(真優川 咲さん・30歳)

より多く汗を出すためにやってるひと工夫
お風呂での温熱効果を高めるためにやってる工夫に注目♪ ダイエットしたい人も必見♥

みかは
ドロドロ系マンガを読みながら入浴
本を読んでるとヒマしない♪ ドロドロした内容の話にドン引きながら、ドロドロした汗を出す(笑)。(神子島みかさん・30歳)

あいは
ヘルシアを飲みながら入浴
水分を摂りながら入浴して、汗を出やすくする作戦♥ 脂肪を燃やすヘルシアなら、ダイエット効果も狙えて一石二鳥

さらに脂肪燃焼ジェルも塗る
ボンプレッソのジェルでマッサージすると、汗がダラダラ出てくる!! 部分ヤセにも効く★(ともに大城あいさん・28歳)

美咲は
専用マシンを使って水素風呂に
全身から水素を取り込むことで代謝が上がるんだって♪ 美肌効果も高いし疲れも取れるしで超快適(美咲さん・32歳)

愛美は
湯船でコロコロ
しっかりと身体を温めながら肉が気になる部分をコロコロ♪ 代謝も上がるし部分ヤセにもつながる♥(鈴木愛美さん・29歳)

ユウキは
酵素ドリンクを入浴前に1杯
お気に入りはお嬢様酵素♥ 豊富な野菜や野菜の栄養の力で汗をかきやすくなる♪(矢野ユウキさん・27歳)

咲と優花は
全身反復浴
半身浴では肩が冷えるので全身浴♪ 途中で冷水シャワーを何度か浴びると温冷反応で代謝UP✧(真優川 咲さん・30歳)

りえは
のんびり半身浴
ぬるめのお湯にのんびり浸かるだけでも温まるから、熱いお湯が苦手でも安心♥(青木りえさん・31歳)

奈々は
足湯しながら髪や身体を洗う
足の冷えは全身の冷えにつながるから油断大敵!! 湯冷めも防げるし足のむくみ解消にもお役立ち♪(伊吹奈々さん・34歳)

育児しながら代謝と女を底上げ♥

1日の冷えと疲れにバイバイ♥

その日の冷えは湯船に浸かってその日のうちにリセット

祐香は
胸下まで熱めのお湯に浸かる
娘をお風呂に入れるため毎日湯船に♥ 温度は40度前後。下半身の冷え対策にも◎♪(水野祐香さん・36歳)

HOT
約10分浸かるだけで体温が1度上昇★ 代謝も免疫力も上がるがし、寝つきも良くなる✧

爽快系
MERIは
クール系の入浴剤で温まりながら涼む♪
メントールのスーッとした感覚が爽快♪ 半身浴で汗をかいてもお風呂上りスッキリ(MERIさん・36歳)

夏のバスタイムを楽しむ入浴剤
温浴効果をはじめうれしい作用を持つものが多数★ 目的に合わせて使いわけてみて♪

ポカポカ系

リラックス系
絵里奈は
アユーラのメディテーションバスミルク♥
交感神経をリラックスさせる作用があるの♥ 温浴効果も高いから1年中使える♪(奥山絵里奈さん・30歳)

みどりは
カプサイシン系の入浴剤
トウガラシの辛み成分でがっつり発汗! 身体が芯まで温まって冷えにくくなるから、むくみの改善やダイエットにもピッタリ(山崎みどりさん・32歳)

優花は
筋肉強化とアロマ系を使い分け
香りと炭酸ガス効果で疲労回復★ 特にきき湯ファインヒートは筋トレの効率UPにも効果的♪(小原優花・26歳)

HOT
夏を好きになる♥
「夏だし仕方ないよね♪」と思えればこっちの勝ち♥ 汗をかいてもイライラしない…と思う(神子島みかさん・30歳)

暑くないと自分に言い聞かせる!
気合いだー!
気持ちの問題ってあると思う! 暑くないと思い込めば、猛暑でも涼しい顔で過ごせる…はず(笑)。(鈴木愛美さん・29歳)

風鈴の音を聞く★
りーん♪
あの透き通った音が涼を運んでくれんねん★ 風鈴を揺らす風を肌で感じれば心地よい気分に♥(まなかさん・30歳)

うちわで涼む♪
そよ そよ
エアコンや扇風機の風よりもやさしい快適♪ 自力で手を動かすから、身体も冷えない♥(矢野ユウキさん・27歳)

ドラッグストアの冷却系アイテムを活用♥
じゃーん
熱気で火照った肌はハッピーデオで冷却★ 暑さを未然に防ぎたいときはシャツクールを服にスプレーしておくよ♪ 汗対策はシーブリーズのローションが神♥(鈴木愛美さん・29歳)

首の後ろに冷えピタ★
はぁ～♥
体温調整機能に働きかけるから貼るだけでひんやり♪ 顔の汗を抑えたいときにも便利✧(桜井莉菜・33歳)

冷水のシャワーを浴びる♥
しゃあああ
暑くて眠れないときに軽く★ 瞬間的な冷えが気持ちよいし温冷反応で代謝も上がる♪ 気分も爽快✧(真優川 咲さん・30歳)

夜、寝つきが悪かったのがウソみたいによくなったよ♪

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

育児でバタバタだったけどお肌の調子が安定してた♥

医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

シリーズ連載
Natural beauty
vol.5 若返りサプリの結果報告♥

若返りできる!? とウワサの
サプリドリンク「a-MAZING（アメイジング）」を2カ月間飲んでみました♥

目指せ！ 体内年齢−（マイナス）5歳♥

歳を重ねるにつれて減少するヒト成長ホルモン（HGH）。それを補ってくれる＝体内から若返ることができるかもしれない魔法のようなサプリドリンクを、2カ月間MERIさんと綾香さんに飲んでもらいました。ドキドキの結果発表♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

MERIさんの結果♥

数値の変化♥ 気がつけばアラフォーと言われる年齢になったけど、体内から若返りを図る！

After	Before	変化のあった項目♥
150	143	ソマトメジンC（HGHの値）
409	391	赤血球
29.0	26.5	血小板数
13.3	13.0	ヘモグロビン

HGHは少しだけUP♥ 飲み続けたらもっと増えるかな？ 赤血球とヘモグロビンは少ないと貧血になりやすく、血小板が増えると出血が止まりやすくなる★

その他の変化♥

見た目に劇的な変化はなかったけど、気がつけば変わっていたあんな事こんな事を振り返ってみた♥

夜なかなか眠れなかったのが改善されて嬉しい♥

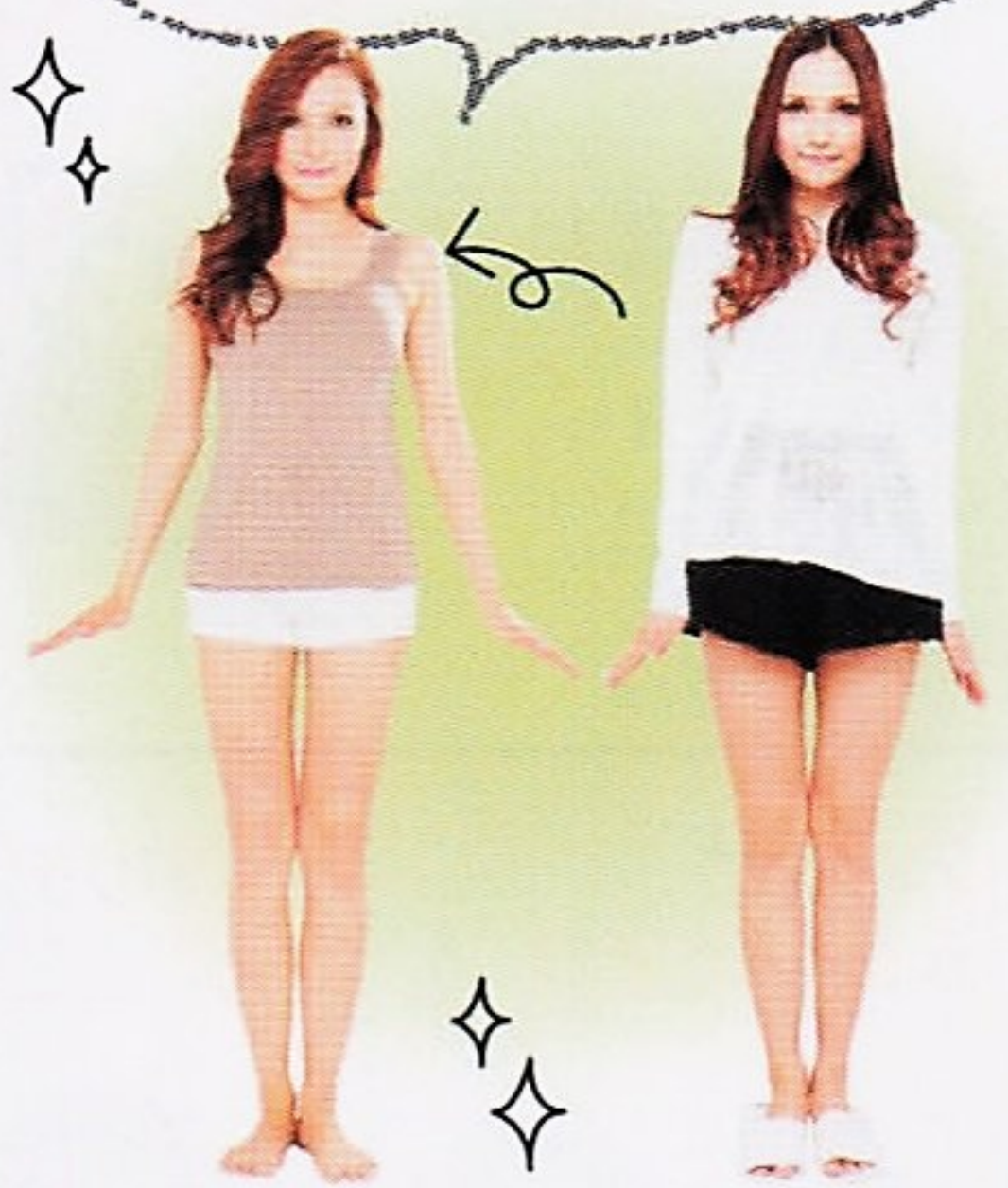
以前はベッドに入って1時間半くらい眠れなかったんだけど、今は15分くらいで眠れるように。

太りにくくなった印象はあるかもしれない。

ヤセはしなかったけど、太りにくくなったかなっていうのは感じる。これもサプリのおかげかな

HGHの数値をもっと上げたい！

見た目の変化♥

綾香さん同様、見た目はあまり変化なし。お肌の調子が安定してた感じはあったかな。

	After	Before
B	85cm	85cm
W	62cm	62cm
H	86.5cm	86cm
太もも	47.5cm	47.5cm
体重	45.6kg	46.2kg

古橋綾香さんの結果♥

数値の変化♥ 見た目では分からないかもしれないけど、血液検査では変化が出てました♥

After	Before	変化のあった項目♥
175	151	ソマトメジンC（HGHの値）
38	42	中性脂肪
67	72	コレステロール
85	90	グルコース

HGHが大幅UPしたよ！ この年代のHGHの平均値は151らしいので、平均よりもだいぶ上に♥ グルコースは数字が高いと糖尿病になりやすいらしい。

その他の変化♥

飲み始めてから変化が起こったことをプレイバック。自分にしかわからないけど、嬉しい変化。

忙しい時期でも今年は風邪をひかなかった。

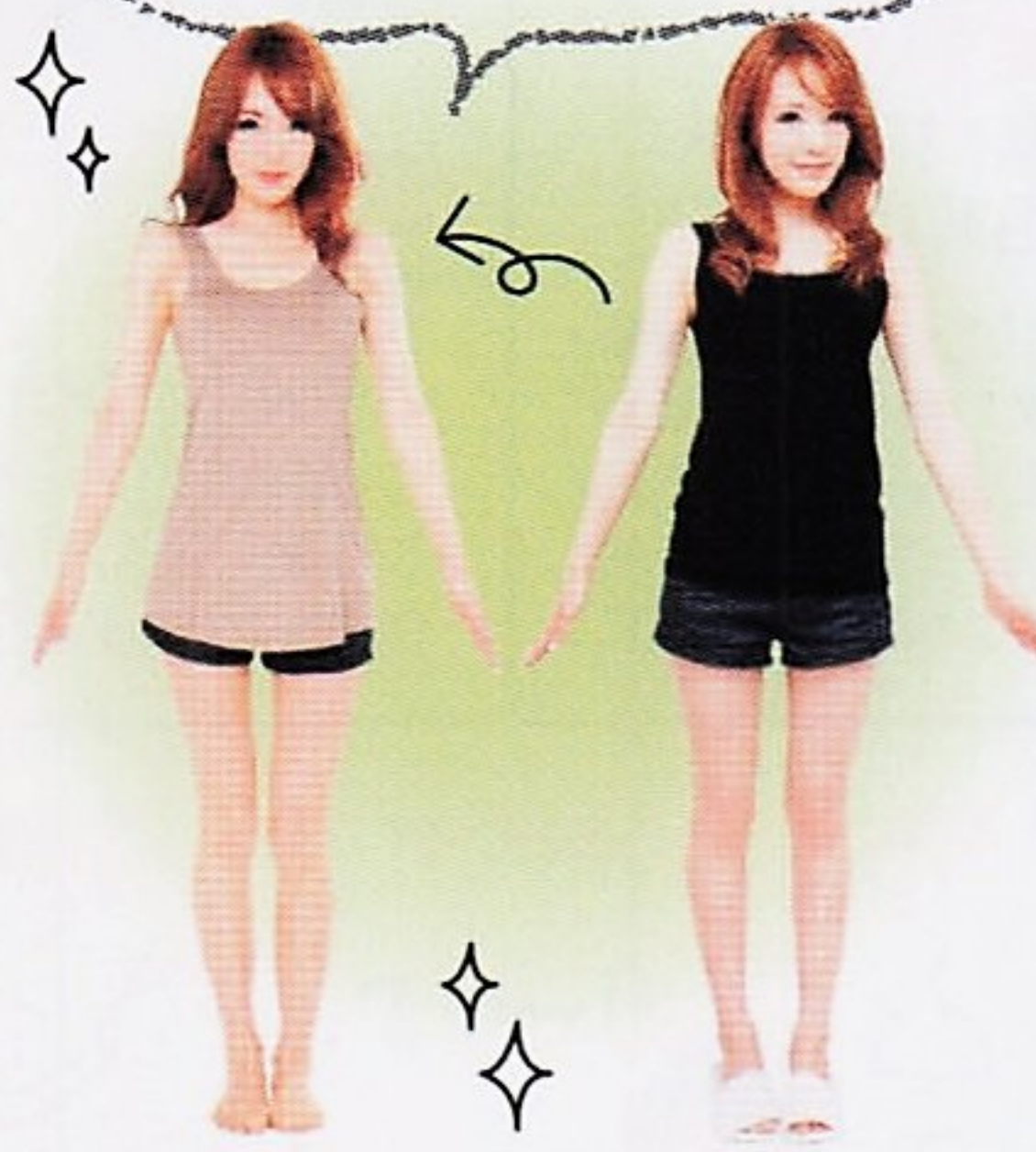
子供がインフルになってバタバタしてたけど私は元気だった。元々風邪をひきやすい体質なのに

万年寝不足だけど、肌荒れ知らずの状態をキープ。

基本的に育児に追われて寝不足の日々。だけどサプリドリンクを飲み始めてからお肌が健やか♥

ビールで割るのもおいしい♥

見た目の変化♥

見た目より感覚で変化を実感♥ 継続して飲み続けることで、少しずつ変わっていった感じ♥

	After	Before
B	83cm	83cm
W	59.5cm	59cm
H	84cm	85cm
太もも	45cm	41.2cm
体重	42.7kg	42.5kg

今までの流れ♥

お姉さん世代を代表して2人が実際に飲み続けました。

お姉さんアゲハ3月号から、若返りサプリ「アメイジング」を飲み続けてきた2人♥ 毎日コツコツ飲んできた結果をいよいよ発表します。

減っていくヒト成長ホルモン（HGH）を増やしてあの頃の体に♥

シトラス風味で飲みやすい♥ 炭酸で割って飲むのが2人のオススメ。アメイジング¥13,800（30包）／ドクターサポート株式会社

Point 1 ボディラインの変化が期待できる。
アミノ酸が筋肉量を増やすお手伝いをしてくれるから脂肪が減りやすい♥

Point 2 体内のコラーゲン生成をサポートしてくれる♥
お肌のハリ艶アップ効果が期待できる馬プラセンタエキスもin。

Point 3 腸管回復や快眠などいろいろ期待できる♥
暴飲暴食で傷ついた腸管回復を促進するL-オルニチンなども配合

夏は扉を開けて
フレッシュな私になる♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

日本全国！

新しいサロンとの出会いはちょっと冒険だけど
マンネリ気味のヘア、メイク、ネイルをプロの手を借りて
一新して、この夏こそいつもと違う自分に♥

夏の女っぷり成就サロン16♥

姉限定メニュー付き!!

ブラジリアンワックス・リラグゼーション・ボディジュエリー・ヘア・ヘアセット・ヘアエクステ・ホワイトニング・ネイルまで♥

もうすぐ夏本番、露出に向けて全身をブラッシュアップしたい時期★　そこで日本全国から、アラサーのキレイを叶えるためのスペシャリストが集結！　今が旬の女っぷり、姉ageha厳選サロンでアゲちゃいましょ♪

PHOTO_Junji Moroi [P91]　**HAIR**_Yuko Nozaki [P91]　**EDIT&TEXT**_Shioka Soga

※ご紹介している料金は、スポットごとの標準的な料金です。カウンセリング等によって変動する可能性がございます。
また、平成28年6月7日現在の情報になります。予告なく変更になる場合がございますのでご了承下さい。

ブラジリアンワックス・リラグゼーション
京都・南区

シャルム ワックス

ブラジリアンサロン charme wax

女性限定！ 完全個室のアットホームな隠れ家サロン♥

V.I.Oゾーンはもちろん、腕・背中や顔など、全身の脱毛が可能。基礎代謝アップや筋トレ効果が期待できる気持ちいいストレッチも好評★ フレンドリーなサロンだから通うのも楽しい♥

脚のワックス脱毛も30分で！

本来あるべき位置へ筋肉バランスを導くことで、美しい姿勢に改善できるストレッチ

人気メニュー

ブラジリアンwax脱毛
ブラジリアンスタイル(中央残し)
¥10,000
毛根から処理するブラジリアンワックスは、1回の施術で赤ちゃんのようなやわらか肌へ。施術後2～3週間は、すっきり過ごせますよ♪

お客様の要望や体調を時間をかけてカウンセリング♪

SALON DATA

☎080-2421-1988
京都府京都市南区西九条東島町17-5 エルマンション洛南102
各線 京都駅より徒歩15分
10:00～17:00(営業時間外も対応します)
不定休　予約制　当日予約可
（メール charme.wax@docomo.ne.jp、LINE salon-charme）
現金のみ　女性専用　キッズスペース有
http://www.charmewax.com/

お子様連れも大歓迎！ ピンクが基調のアットホームなサロン♥

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た！」で
ブラジリアンワックス脱毛
ブラジリアンスタイル（90分）
¥10,000→**¥6,000に！**
初回限定 ※使用期限はありません。

ブラジリアンワックス・ネイル
大阪・心斎橋

ワキシング サロン プラチナム ラグ ボックス

WAXING SALON PLATINUM by LUXBOX

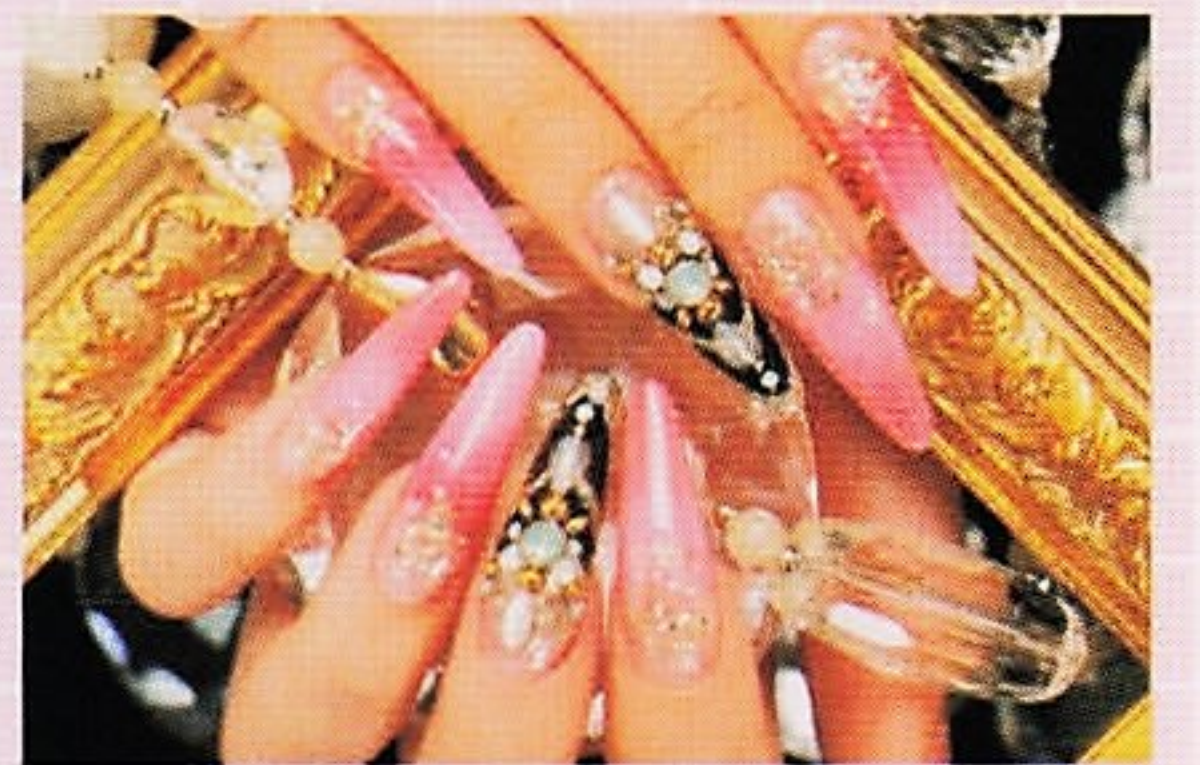
オトナ女子の新常識！ ブラジリアンワックスサロン♥

心斎橋のブラジリアンワックス専門店プラチナムが、モデルも通う有名ネイルサロンLUXBOX内に移転してリニューアルオープン♥ さらにトータル3日間で資格が取得できるブラジリアンワックススクールにて、生徒募集中！

人気メニュー

ブラジリアンワックス(VIOセット)¥4,980
丁寧なカウンセリングでワックス初心者でも安心♪ 脱毛と同時に古い角質も除去されるので、ツルすべ肌に♥

SALON DATA

☎06-6212-5665
☎06-6212-0013【ネイル専用予約番号】
大阪府大阪市中央区西心斎橋2-10-32 ワンダービル2F
地下鉄御堂筋線心斎橋駅より徒歩3分
11:00～21:00(最終受付20:00)　無休（年末年始除く）
http://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000047146

人気のスカルプつけ放題¥10,800～、ジェルシンプルコース(プチアート付)¥3,800～。

店内はシャワールームや紫外線消毒器も完備、衛生面も徹底！

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た！」で
ブラジリアンワックス
(VIOセット・カウンセリング込み60分)
¥4,980→**¥3,980に！**
初回限定 ※使用期限はありません。

ボディジュエリー
静岡・浜松市

アート キララ

Art.KIRARA

洗練された次世代3Dアート＆エアブラシ技術を伝授♥

ボディジュエリーのスクールを展開する、ビュエリスト協会の静岡支部としても活動。1日5時間でボディジュエリーの基礎が習得できるスクールは、仕事はもちろん趣味や副業で学びたい人も大歓迎！

ブライダル仕様のボディジュエリーでドレス姿を華やかに♪

夏をイメージしたボディジュエリーは、水着にもぴったり♥

人気メニュー

ボディジュエリー
ビュエリストスクールコース
¥100,000
仕事をしながら学べるので資格を取得したい人向き。特に急なタトゥー消しなどは需要あり♥

エアブラシアートを取り入れると、上品な雰囲気に♪

SALON DATA

☎080-1556-6000
静岡県浜松市中区鍛冶町140-4 浜松Aビル 北館6F-C号室
東海道新幹線ほかJR浜松駅より徒歩５分
10:00～16:00、土日～15:00
祝日定休　完全予約制（メール　artkirara@tiast.jp）
カード可　女性専用
http://artkirara.jp/

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た！」で
ボディジュエリーのアート体験
（60分）
¥3,000
初回限定 ※2016年11月末まで有効

ボディジュエリー
熊本・熊本市

ブレッセドゥ

Blessed

多種多様なボディアートが学べる急成長グループのスクール♥

式場との提携や、メディアからのオファーも多いボディアートサロン、ブレッセドゥがスクールを開催！ 資格取得後のフォローも万全なので安心♥

ファッションとして気軽に楽しめるリピーターも多い消せるタトゥー★

人気上昇の繰り返し使用できるボディシールは夏ファッションのアクセント★

SALON DATA

☎090-5385-5317
熊本県熊本市東区渡鹿8-12-9
JR東海道線東海学園前駅より徒歩1分
10:00～18:00
不定休　完全予約制　現金のみ
駐車場有　女性限定
http://www.blessed1103.com
http://s.ameblo.jp/garden2011/

人気メニュー

ボディジュエリー資格習得
1dayスクール
アーティストコース¥105,000
1日約5時間の受講で、基礎知識や高技術を取得！　受講即日から独立できるのも魅力♥

ジュエリーボードは、ウェルカムボードやメニューボードにも♥

姉限定メニュー

予約時に「姉agehaを見た！」で
資格習得1dayスクールアーティストコース
（11:00～16:00まで 約5時間）
¥105,000→**¥100,000に！**
※2016年8月末まで有効
プラス1万円相当の商材プレゼント！

ヘア 大阪・心斎橋

ダブル
DOUBLE 心斎橋店
ハイトーンのカラーリング&エクステに特化した専門店♥

姉ageha専属モデルの早川沙世ほか、多くの読モやショップ店員も来店。1本2.5gもある最高級クラスのエクステ「レミー」は、ボリュームがあって1カ月以上つけっててもサラサラ！ 1000種類以上のバリエーションをご用意♥

ダブルの夏スタイル、やわらかいヌーディアッシュ♪

人気のアプリコットアッシュ♥

人気メニュー

カット・ロイヤルカラー・シルクトリートメント5種
¥8,800
ダブルのイチオシメニュー、髪を傷めない独自のブリーチと、5種類5工程の最高級トリートメントで理想のヘアスタイルに！

小悪魔agehaスタイルでゴージャスに♥

SALON DATA
☎06-4708-8141
大阪府大阪市中央区西心斎橋1-10-12 サンハイム心斎橋201号室
御堂筋線心斎橋駅7番出口より徒歩1分
9:00〜22:00
不定休 完全予約制 当日予約可（ホットペッパーにてネット予約も可）
DVD鑑賞 喫煙可 ドリンク提供有
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000321546/

カラー中はドリンクサービス&DVD鑑賞もできるVIP空間！

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
プラチナダブルカラー・レミーエクステ40本(80g)・シルクトリートメント5種(180分)
¥38,000→**¥21,900に！**
初回限定 ※使用期限はありません

ヘア 埼玉・春日部市

トゥルー クリエイション
True Creation
エクステ、カラーはお手のもの！デザイン重視の実力派サロン♥

ベテランスタッフが集結したヘアサロンが2016年4月、満を持して春日部にオープン！ エクステはすべて最高級人毛を使用しているので、ナチュラルな仕上がり★

インテリアはこだわりのアンティーク調。

特殊カラーの高い技術力は必見！ 自然なグラデーションで立体感もUP♪

人気メニュー

カラー+エクステ（編み込み）50本100gつけ放題¥16,536
カラーとエクステが同時にできる上、どちらもハイクオリティー。ナチュラル〜外国人風ハイトーンまで対応！

オーナーの吉田さんは25歳の若さでキャリア8年！

SALON DATA
☎048-797-5168
埼玉県春日部市中央1-47-4 第33アオイビル102
東武スカイツリーライン春日部駅西口より徒歩2分
10:00〜22:00、土〜21:00、日〜19:00
不定休 予約制 当日予約可
分煙 店舗前ショッピングモール駐車場有
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000174163/

スタッフ全員がハイキャリア、仲のよさとチームワークも人気の秘訣♥

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
ヘアカラー+最高級レミー毛シールエクステ40枚(約150分)
¥25,920→**¥16,536に！**
※2016年10月末まで有効

ヘア 福岡・久留米

ヘアー フィール...アンジェリーナ
hair feel . . . angelina
ハサミ1本でかわいく！職人気質なヘアサロン♥

オーナーが頭の形、髪質、輪郭を丁寧に見極め独自で開発したカット技術は、日本人には出しにくい「柔らかい質感」を、はさみ1本で繊細に仕上げるもの。魔法にかけられたような「かわいい」を実現♥

人気メニュー

カット+カラー¥10,000〜
カットによる「形」、カラーによる「彩」をファッションからメイクまで多角的に捉え、トータルコーデでご提案。シャンプー後には珠玉のマッサージも♪

パーマやカラー、トリートメントなど薬剤の使用も独自の理論のもと行います♪

SALON DATA
☎0942-65-9858
福岡県久留米市津福本町238-1 GREEN GRASS103
西鉄大牟田線 試験場前駅より徒歩1分
10:00〜19:00（最終受付）/祝日〜18:00（最終受付）
月曜定休 予約優先制 駐車場有 駅チカ
http://www.angelina-2010.com/

イタリアのアンティーク家具がベースのゴージャスな店内。

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
カット(60分)+カラー(60分)+シャンプー(30分)150分
¥10,000〜→**¥8,000に！**
初回限定 ※2016年8月末まで有効

ヘア 兵庫・尼崎市

インフィニティ
INFINITY
かわいいスタイルを日々追求！本格派ヘッドスパも大人気♥

パーマの持ち、ヘアカラーの発色や持ちに自信あり♥ 特にパーマが取れやすい人、アッシュカラーが入りにくい人からも喜ばれています。疲れを癒すヘッドスパにも注目！

お客さまに似合う髪形を考えてカウンセリング。ヘアのお悩みも気軽にご相談ください！

人気メニュー

カット+プラチナカラー+トリートメントスパ¥12,400〜
看板スパニストが行うトリートメントスパは、髪・頭皮・身体の疲れを取る一番人気メニュー！ カラーと同時施術で最高の状態をキープ♪

ミルボン、オージュア、ヴィラロドラのヘアケア製品で、日々のホームケアもサポート♥

SALON DATA
☎06-6409-4773
兵庫県尼崎市潮江1 アミング潮江15-3号棟208号
JR各線尼崎駅より徒歩5分
10:00〜19:00（カット最終受付19:00）時間外応相談
毎週月曜、第2・4火曜定休 当日予約可 カード可
http://www.hair-infinity.jp/

数々のヘアコンテストで受賞経験があるスタッフが担当！

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
カット+プラチナカラー（orパーマ）+ヘッドスパニストが行うトリートメントスパ（30分）計150分
¥15,000→**¥10,000に！**
初回限定 ※2016年10月末まで有効

チャムズ デザイニングスペース

CHUMS Designing Spase

ヘアセット
宮崎・宮崎市

月間通算800人が来店！深夜3時まで営業中♥

「早い、キレイ、かわいい」がモットーのヘアセットサロン、チャムズ。美容師歴15年以上のキャリアを持つ技術者が、一人ひとりに合ったヘアスタイルをサポートします♥

人気メニュー

ヘアセット ¥1,500

ゆるふわな清楚系から、スジ盛りまで幅広く対応。あなたの「なりたいヘアスタイル」を叶えます！

出張ブライダルも受付中！　ドレス姿をよりエレガントに♪

ホスト風、ナチュラルなどメンズのヘアセットもおまかせ★

SALON DATA

☎0985-73-9906
宮崎県宮崎市上野町7-7 石井ビル2F
JR日豊本線宮崎駅より徒歩20分、宮崎交通バス橘通2丁目より徒歩3分
15:00～27:00(最終受付26:30)、月～24:00(最終受付22:00)
不定休　予約制(LINE　@oui6341j)　当日予約可　カード可
カップル可　メンズ対応　早朝ヘアセットOK
http://chums-crane.com/

カップル来店大歓迎♥　出張ブライダルも対応OK♪

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
ゆるふわ巻きおろしスタイル（15分）
¥1,500→¥1,000に！
※2016年7月末まで有効

ヘアステージ ヴォーグ

Hair Stage VOGUE

ヘアセット
秋田・秋田市

満足できなければ全額返金！秋田唯一のヘアセット専門店♥

ヘアセット専門店だからこそ実現できる、低料金で高品質な仕上がりが人気！　忙しい人のために、夜9～午前3時までの深夜カット¥3,480（完全予約制）も受付中♥

大輪のバラをイメージした、かわいらしいハーフアップスタイルで華やかに★

人気メニュー

ヘアセット ¥2,000

持ちのよさはピカイチ！　編み込みからルーズスタイルまで、いつもと違う雰囲気を出せるスタイルに仕上げます♥

キャリア10年以上のベテランオーナー森元伸さん。どんなヘアスタイルでも気軽にご相談を！

SALON DATA

☎018-866-2700
秋田県秋田市大町5-2-32 パッションビル2F
JR秋田駅より車で約5～10分
15:00～21:00(最終受付20:40)
日曜定休(月曜が祝日の場合、日曜営業の月曜休み)
予約制　当日予約可
http://s.ameblo.jp/belong-to-nobody/

歴史ある洋館を彷彿とさせる、ノスタルジックな店内。

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
ヘアセット（20～30分）
¥2,000→¥1,480に！
初回限定 ※使用期限はありません。

ホワイトニングスタイル

WHITENING STYLE 福岡天神本店

ホワイトニング
福岡・福岡市

芸能人にも人気！　九州初のセルフホワイトニング専門店♥

独自の新しい最新技術で「痛みがまったく出ない」安全なホワイトニングを提供する、ホワイトニングスタイル！　しかもリーズナブルなのに即効性あり♥　知識・経験豊富なスタッフが多数在籍していて初めてでも安心です♪

人気メニュー

ホワイトニングマンスリーメンバー ¥10,000
初回時入会で体験料金無料（¥3000→¥0）
さらに、初月半額の ¥5,000

酸化チタンの溶液を歯に塗り、LEDの光を当てて、歯をクリーニングする独自のシステム。溶液は飲み込んでも安全な成分を使用★

丁寧な接客とおもてなしを大切に、経験豊富なスタッフがサポート！

SALON DATA

☎092-726-6263（福岡天神本店）
☎093-571-0601（リバーウォーク北九州デコシティ店）
［福岡天神本店］福岡県福岡市中央区今泉1-13-31
プロスペリタ今泉テラス2F　西鉄福岡天神駅より徒歩3分
11:00-20:00（最終受付19:30）
不定休　予約制　当日予約可　カード可　男女可
http://whitening-style.com/

アロマが漂う清潔感のあるサロン♪

リクライニングチェアでリラックスしながら、クリーニング♪

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
セルフホワイトニング照射
10分+10分計20分（通常8分+8分）
¥4,700→¥3,000 2名以上一緒にご来店でお1人¥2,500
初回限定 ※2016年9月末まで有効
初回ご来店時にマンスリー入会で初回体験無料

セットサロン ルシア

setsalon Lucia

ヘアセット
愛知・豊橋市

ナチュラル～編み込み、スジ盛りルーズなセットまでおまかせ♥

10分程度の簡単なヘアセットなら¥1,000と、とにかく良心価格のルシア。時間外料金が一律¥2,000なので、結婚式のお呼ばれセットにも利用したい♪

編み込みでまとめたルーズなアップスタイル（一律2,500円）も今年大人気♪

SALON DATA

☎0532-54-7725
愛知県豊橋市松葉町1-12-1 2F
JR豊橋駅東口より徒歩5分
15:00-21:00（営業時間外予約可）
月曜定休　予約制
当日予約可　カード可
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000306365/

人気メニュー

ヘアセット ¥2,500

一律2,500円でどんなヘアスタイルも思いのまま♥　イベントや結婚式の2次会など、友達同士の来店も歓迎。

白を基調とした店内。セット歴7年の20代スタッフがお出迎え♪

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
ヘアセット(30分)
¥2,500→¥2,000に！
初回限定 2016年7月末まで有効

ヘアエクステ
福岡・久留米

エクステ ハッピー
EXT HAPPY 久留米店

リピ続出&リピ殺到！ エクステの毛質もお墨付♥

「エクステの元祖」といわれる本店が佐賀県にある美容室ハッピー。その支店にあたる久留米店でも、キャリア10年以上のスタッフがご対応！ 最高級毛質レミーエクステをぜひ一度体験して♥

佐賀本店の美容室ハッピーでは、成人式はもちろん着付け&ヘアセットも♥

After　Before

四つ編み込みで丁寧に編み込んでいくので違和感のない仕上がり！

SALON DATA

☎0942-31-5720
福岡県久留米市西町922-2 花畑32 舛田ビル
10:00-19:00　日曜定休ほか不定休　予約制
当日予約制　女性専用　専用駐車場有
カード可
http://beauty.hotpepper.jp/slnH000323407/

人気メニュー
エクステ付け放題
¥15,100（ブロンズタイプ70g）
¥17,200（レミータイプ70g）
お手頃価格で高品質のレミーエクステは3種類。お客様の毛質にあったものをセレクトします★

他県からのリピーターも多く、支持率の高いレミーエクステ♪

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
エクステ付け放題（70g・約40本）
ブロンズ（ミディアム・約90分）¥11,600→¥8,800
レミー（約90分）¥17,200→¥15,900
初回限定 ※2016年8月末まで有効

ヘアエクステ
秋田・秋田市

ダイア
D.i.a.

ハイクオリティな技術をヘアエクステ専門店で♥

ナチュラル～派手系まで、お客様の納得のいくヘアスタイルになるよう、実力派のスタッフが対応します！ 「エクステが全然取れないし、長くキレイにキープできる」とリピ続出♪

After　Before

人気メニュー
シールエクステ50本¥9,980
より自然にボリュームアップできる手軽なシールエクステは、お子様連れの若いママにも大人気★　約40分でミディアムからロングヘアにイメチェンできる♪

オーナーのまぁこさん（右）とスタッフひかるさん！ アットホームで笑いの絶えないサロン★

SALON DATA

☎090-8925-1823
秋田県秋田市八橋イサノ2-8-13-1F
10:00-19:00　日曜・祝日定休　予約制
http://s.ameblo.jp/236269

2席のみのプライベートサロンだから、子連れでも気兼ねしない♪

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
編み込みエクステ100g（約60分）
¥12,400→¥9,990に！
初回限定 ※2016年8月末まで有効

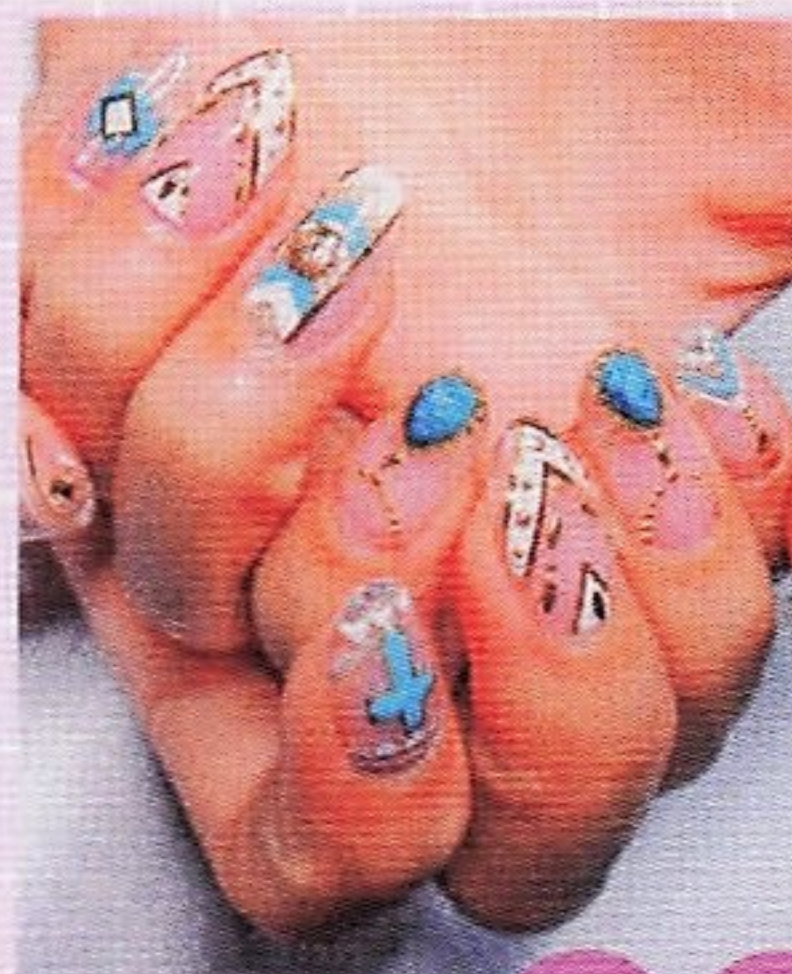
ネイル
茨城・水戸市

ネイルサロン グロッシー
Nail salon glossy

お手頃価格と持ちの良さ！ 安心の長期保証が人気♥

水戸では珍しいアートや夜光るジェルなど新しいデザインやパーツも豊富！ さらに2週間の長期保証でアフターフォローも万全！ お財布に優しい料金設定も魅力♡

人気のスワロボールとメタリックストーンアート♥

人気メニュー
キャンペーンデザイン¥4,800～
お得なトレンドデザインが驚きの価格！ 持ちの良さが口コミでも好評♡ ぜひ一度お試し下さい♪

SALON DATA

☎080-5420-9641
茨城県水戸市姫子1-820-7 ヴィラエスポワールⅡ 207
JR水戸駅より車で約15分
10:00～18:00、金11:00～20:00
不定休　完全予約制(hotpepper24時間受付可)
http://beauty.hotpepper.jp/smartphone/kr/slnH000311243/

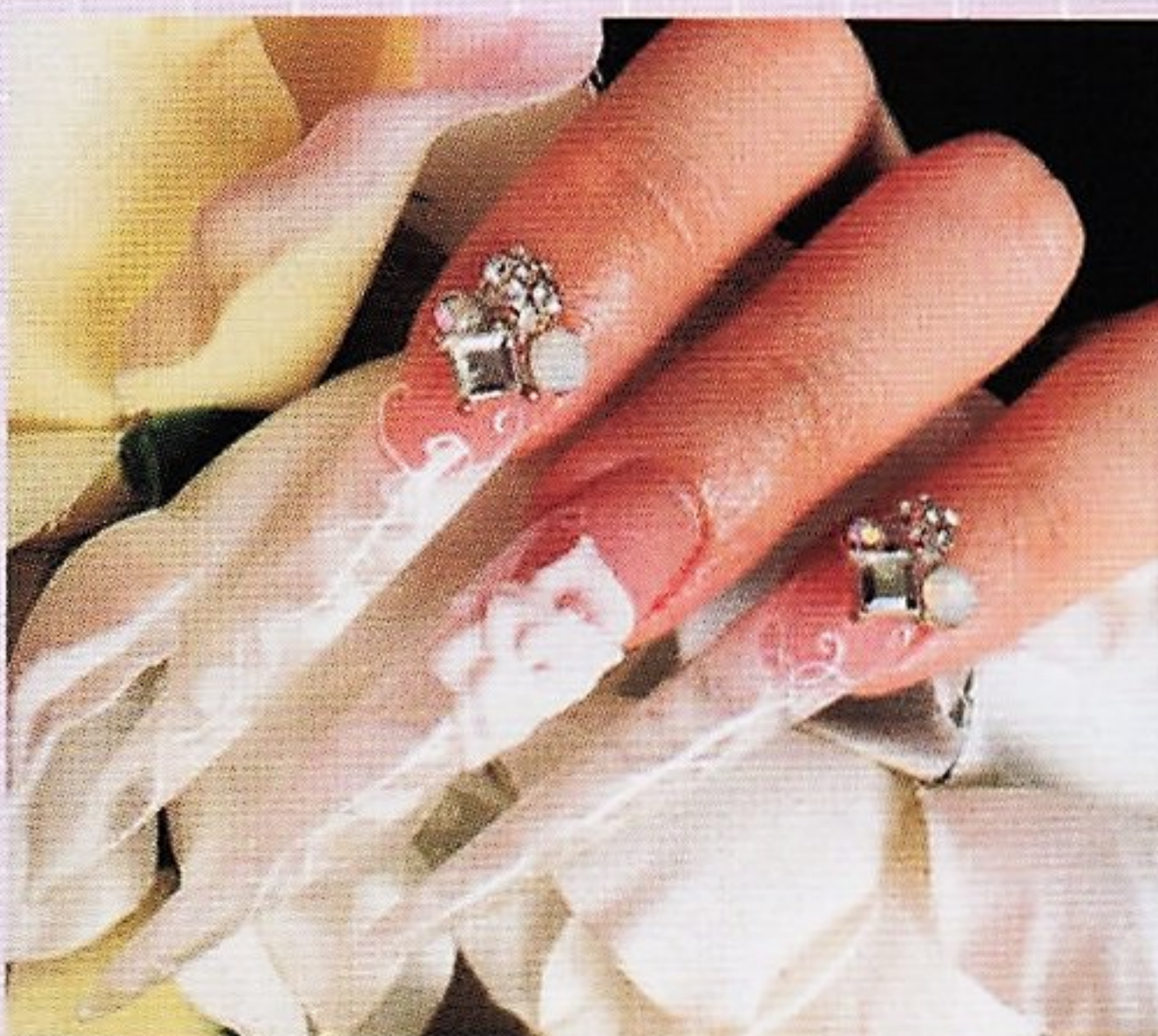
ラグジュアリーな付け放題メニューあり！ 特別な日に♡

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
すべてのメニュー通常価格より
10%off
お会計時に割引させていただきます
初回限定 ※使用期限はありません

ネイル
北海道・旭川市

マジェスティック ネイル
Majestic Nail

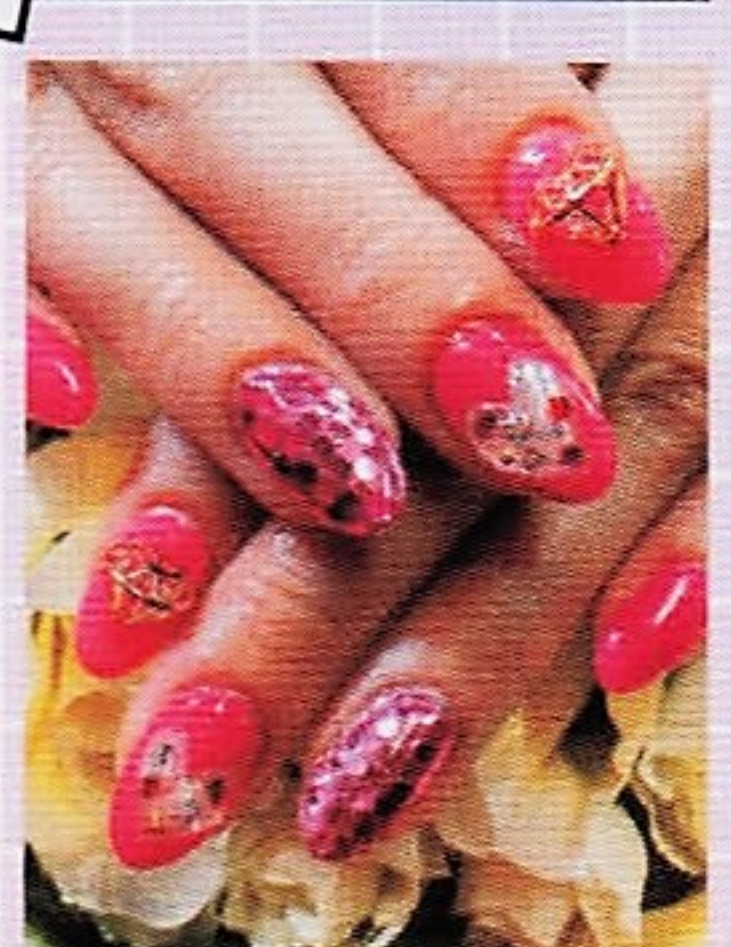
手描きアートが得意なネイリストが理想の爪先へ♥

手描きアートが得意！ アートをしたいけど金額が不安という人にうれしい、選べるアートの定額コースをご用意。50種以上もあるオリジナルアートサンプルから選べて、持ち込みもOK♥

パーティやイベント、ブライダルに映えるスカルプ★

人気メニュー
ジェルネイル
¥5,400～
丁寧なカウンセリングと施術、高品質なジェルで浮かない、剥がれない!! 細部までキレイ♪

人気のドームアートもいろいろな形から選べてパーツも豊富。

SALON DATA

☎0166-25-6670
北海道旭川市４条通7-890-1 4-7店舗 2F
JR旭川駅より徒歩7分
9:00～19:00（最終受付17:00）　不定休
予約制　当日予約可　子供同伴可　カード可
http://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000333342/

アートネイルが気軽にリーズナブルに楽しめる、ラブリーなサロン♥

姉限定メニュー
予約時に「姉agehaを見た！」で
ジェルネイル、スカルプ
（オフ込みで約1～3時間）
20%off
初回限定 ※使用期限はありません

襲い来る紫外線…、アップスタイルで丸見えの輪郭…！ 夏前にやっておきたい

お得な初回価格あり！

小顔&美肌治療♥

露出全開の夏はもうすぐそこ！　そこで今回は360度どこから見られてもOKなフェイスラインにするための「1日脂肪取り® 顔やせ」と、紫外線対策にぴったりな「パール美肌」をご紹介！ さくっと体験できてリーズナブル♪　新登場のグロスピールにも注目してね♥

PHOTO_Satoshi Ohmura [AFTER],Shinichi Suga HAIR_Anri Mitsuishi [AFTER] EDIT&TEXT_Shioka Soga

コンプレックスだったホホの脂肪が翌日にはシュッと引き締まって大満足♥

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都) バツイチ独身・子供なし
MERIさん

天然由来成分でキュキュッと小顔！

1日脂肪取り® 顔やせ

初回 1cc ¥1,000 ※計5ccまで

植物から抽出した成分を主とする薬剤を、気になる箇所へ注入する「フェイスライン引き締め・小顔」のための注射。痛い施術には抵抗がある方、すぐに小顔にしたい方、ホホやアゴ下の脂肪が気になる方、翌日腫れると困る忙しい方に最適です♪

Before

After

今回は左右のホホにそれぞれ1日脂肪取り® 顔やせを10cc、エラにボツリヌス・トキシンを注入。

上下の施術と合わせるとさらに効果大♥

＋ NEW もっちもちの生まれ変わった肌、実感してみて！

グロスピール

各1回（アクレス／メラリス／エゼリス）¥15,000

施術直後から潤いや美白、リフト効果を実感できる画期的なピーリング。ニキビ・ニキビ痕・ザラつき・くすみ・シミが気になる方に♥

After　Before

針を使わない無痛の美肌トリートメント♥

パール美肌

初回お試し（美白・肝斑）¥1,980

エレクトロポレーション・テクノロジーで、お肌の奥の真皮まで美容成分を浸透させるパール美肌。日焼けの前後でも治療OKなので、シミ&シワになる前に♥

肌悩みに合わせて治療内容をカウンセリング。ホホの赤みが気になる愛咲さんは、美白・肝斑の成分を注入。

美容液塗布後、皮膚を傷めない専用ハンドピースで、円を描きながら表面をマッサージ。

透明感も増して素肌に自信が持てそう♥
くすみがとれてハリ&白さUP！

ヨガインストラクター
(26歳／千葉県) 独身・子供なし
愛咲菜々子さん

CEBU

LET'S GO TO A RESORT

Philippine Airlines

セブへは
フィリピン航空で！

SUPPORTED BY
:DeNA TRAVEL

ビキニ¥14,800／CIA.MARITIMA（fruits de mer TOKYO） ピアス¥2,300／MIIA

物価が安い！
一年中海に入れる!!
エステやスパが充実!!!

その魅力をさやか＆優花がガイド!!

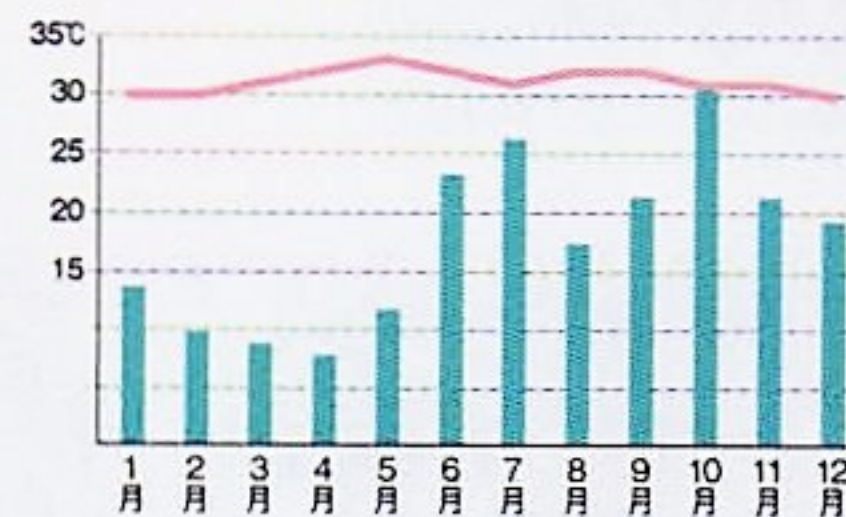
そうだ セブ、行こう♥

約7000以上の島々からなるフィリピンの中でも、とくにオススメなのがセブ島！ アクセスが約5時間と気軽なだけじゃなく、極上の海や街遊びなどセブの魅力をたっぷり紹介します✧

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
HAIR＆MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara
SPECIAL THANKS_DeNAトラベル,PTNトラベル,
JPark Island Resort & Waterpark Cebu
EDIT＆TEXT_Setsuko Chigira
※問い合わせ先のない掲載商品の値段は編集部調べです。

CEBUぷち情報♡

気候 一年を通じてあまり気候の変化がなく、平均気温は26～27℃と温暖。雨季も一時的なスコールがあるくらいで、毎日降り続くことはなし！

35℃ 30 25 20 15
180㎜ 140㎜ 100㎜ 60㎜ 20㎜
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

治安 親日家が多くて比較的安全ですが、やはり夜間の外出は厳重な注意が必要。日本人はスリやぼったくりに狙われやすいので十分に注意して！

お金 一般的にフィリピンペソが使用されてます（1PHP＝約2円）。物価が日本の3分の1～5分の1程度と安く、タクシーの初乗りが約80円！ チップ文化がないのも安心。
※2016年5月24日時点

魅力その1

のどかな離島できれいな海を眺めながらリフレッシュ！

一番の魅力は、青い海に囲まれた離島へのアイランド・ピクニック！ ダイビングやマリンアクティビティも楽しめます♪

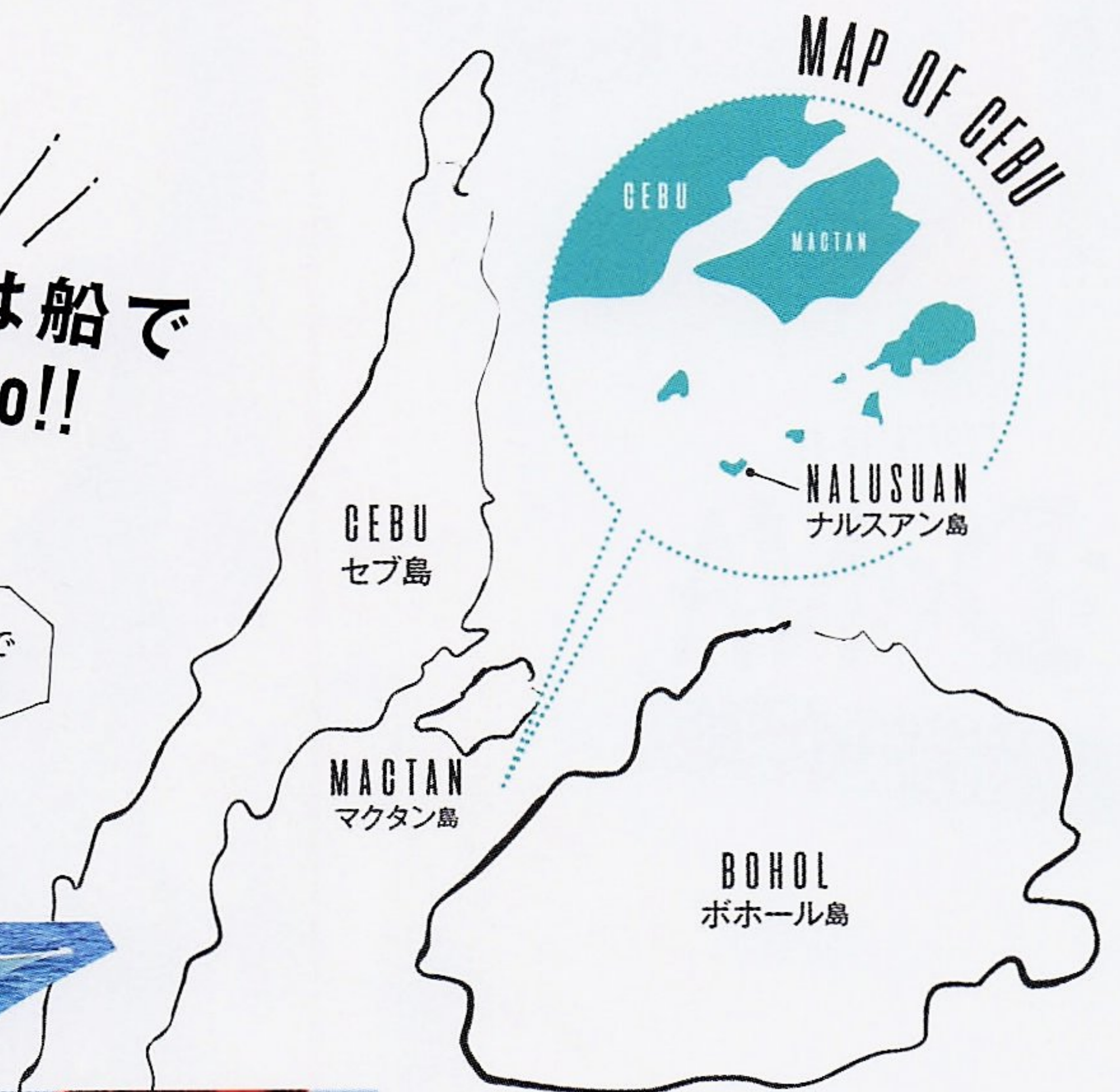
離島へは船で Let's go!!

お手頃な価格で貸し切り船も♪

この船に乗って離島に行くよ😊 船内は開放感があって広々！ 青い海を眺めながら心地よい風に吹かれる時間は至福♥

MAP OF CEBU

CEBU
MACTAN
NALUSUAN ナルスアン島
CEBU セブ島
MACTAN マクタン島
BOHOL ボホール島

今回訪れたナルスアン島は、空港があるマクタン島から船で約1時間の位置にある小さな無人島！ 魚の保護区にもなっていて、海に潜るとたくさんの熱帯魚と一緒に泳ぐことができます。島ごとに特徴があるので、いろんな島を巡るのも◎♪

島に着いたらまずは散策！

仲良く島をお散歩中♪ 自然がいっぱいの小さな島は、ゆっくりと時間が流れていて日本での疲れを癒してくれるよ😊 この日は晴天で、2人もテンション高め★ 日差しが気持ちいい♡

【さやか】ニットホルターネック¥4,980／EGOIST ルミネエスト新宿店 ビキニ¥13,500／PEAK&PINE（ミューラーン） デニムショートパンツ¥12,990／GYDA 渋谷109店 ビーチサンダル¥3,500／Havaianas（三愛水着楽園）【優花】ベアトップ¥5,990、ショートパンツ¥5,990／ともにGYDA 渋谷109店 ブラトップ¥6,500／Ai（三愛水着楽園） サンダル¥15,000／タラントン by ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ナルスアン島へ渡る長〜い橋が名物♪

ナルスアン島の周辺は浅瀬で大きな船が近寄れないため、船から長い桟橋を歩いて島に行くよ😊 空と海のきれいなブルーに感動！ 透明な海をのぞくとカラフルな魚がいっぱい♥

Nalusuan

日焼けしながら昼寝中のさやか★

ハンモックやビーチチェアもあって、思う存分くつろげます。アクティブ派はシュノーケリングやカヌーもオススメ！

島付近のビーチは水深が腰くらいまでの遠浅。お昼を過ぎると水深が浅くなり、15時過ぎからじょじょに白浜が出現！

海の中でビーチバレーも楽しめる♪

日本にはない景色に2人もゴキゲン！

Yeah〜

SEA AND ISLAND

セブに来たら絶対体験したい
アイランド・ピクニック！

＼訪れたのはココ！／

NALUSUAN

ナルスアン

オランゴ環礁にある小島の1つ♥ アイランド・ホッピング（離島巡り）で訪れる島のなかでも楽園気分が味わえる、とくに人気のリゾート島。

DATA PTNトラベル（アクアダイブ） ☎050-5539-5122（IP電話）、（+63）917-622-0373（現地携帯）※日本語対応可 営8:00～18:00 料US $80（BBQランチ付き） URL http://www.ptn.com.ph

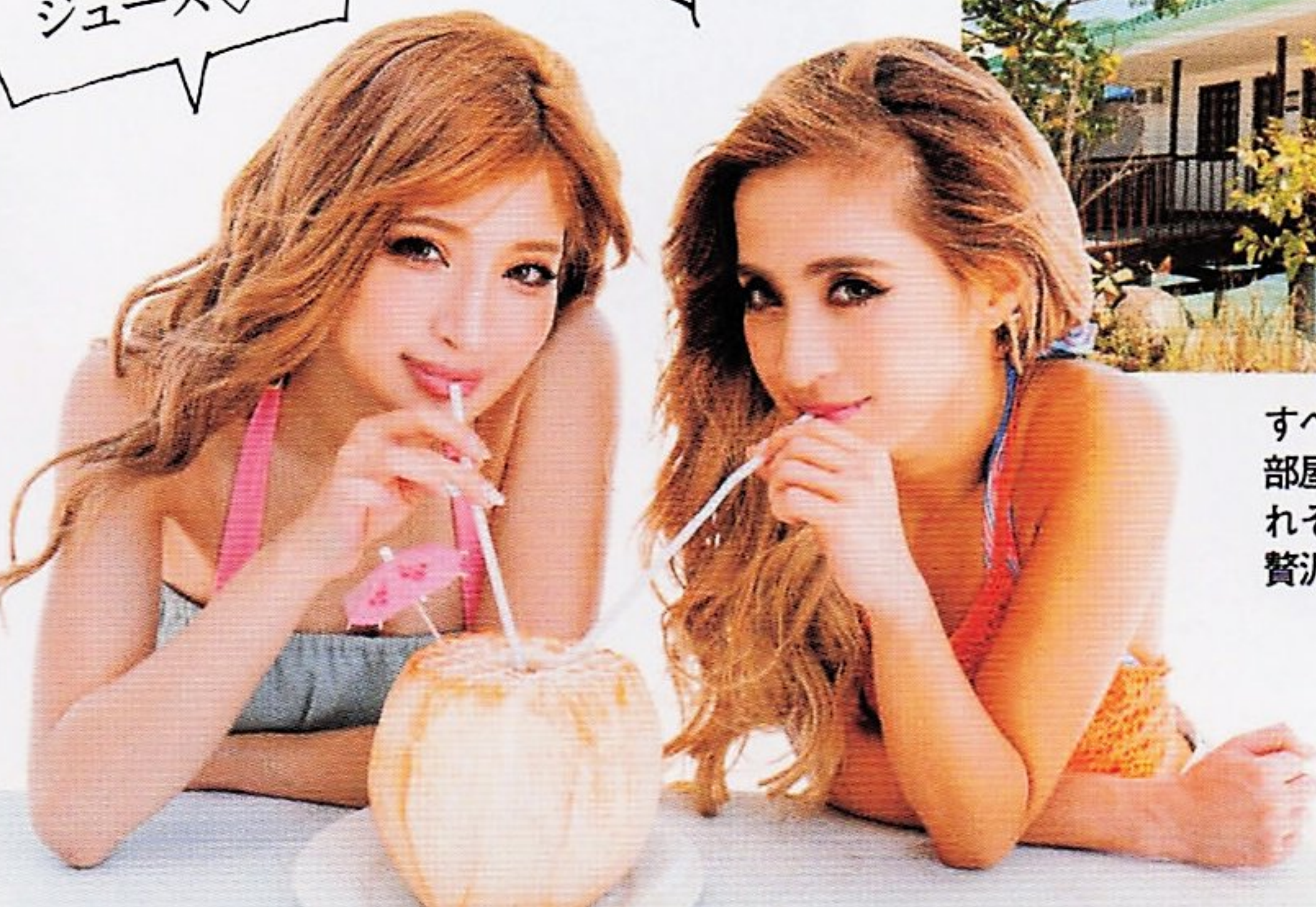
海を眺めながらいただきます♥

オーシャンビューが広がる水上レストランで食べるランチは、おいしさも2倍♪2人もシーフードやフルーツを堪能。

南国らしいBBQランチ♪

豪快なシーフードプレート！

ランチはライスが付いたシーフード＆チキンのBBQプレート。ほかにも前菜や海藻サラダにスープ、スイカやマンゴーのデザートもあって盛りだくさんなメニュー★

作りたてのココナッツジュース♡

宿泊できる水上コテージもあり！

すべて水上コテージタイプの部屋になっていて、吸い込まれそうな星空や朝日は圧巻✧ 贅沢な時間を過ごせます♡

SPA

魅力 その2

激安スパor高級スパで身も心も癒される！

リゾートでの旅行でハズせない、エステやスパ✧ リッチなホテルスパからリーズナブルな街スパまで迷っちゃう♥

気持ちよくて思わずウトウト…
もうっ、幸せすぎる!!!

ワンピース¥7,900 Delyle NOIR 渋谷109店

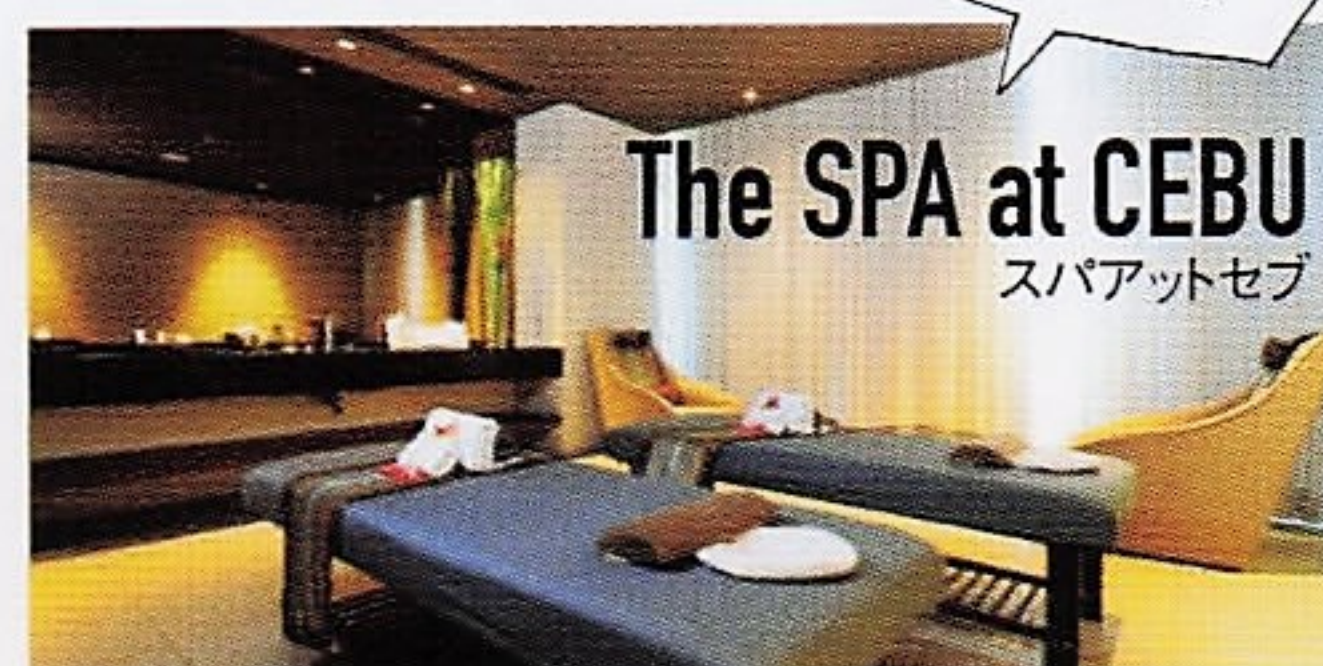
個室ヴィラ内にあるジャグジーは、幸せな気分になれるフラワーバス♥ 7種類のトリートメントから、気分に合わせて香りをチョイスできる

＼訪れたのはココ！／

Maligaya SPA マリガヤスパ

完全プライベート空間のヴィラ。ストーンやハーバルマッサージ以外にも、セブでめずらしいバンブーマッサージ（セルライトに効く竹を使ったマッサージ）も！

DATA 交マクタン国際空港から車で15分 住Soong 1,Lapu-Lapu City,Mactan Is 営10:00～22:30 休なし 料ハーバルマッサージ、バンブーマッサージ各2時間PHP2,500～

ほかにもココがおすすめ！

The SPA at CEBU スパアットセブ

アヤラモール内に系列店がある
ベッド数100台以上の大型スパ施設

DATA マリアルイーサ本店 住#1 Paseo Saturnino Maria Luisa Road Banilad, CEBU CITY 営9:00～24:00 URL http://thespacebu.com 料ボディマッサージ1時間PHP700～

Undina Spa ウンディーナスパ

プルクラリゾートホテル内にある
水上コテージのジャグジー付き高級スパ

DATA 住San Isidro, San Fernando Cebu 6018 営10:00～22:00 URL http://www.pulchraresorts.com/ 料アロマオイルマッサージ1時間PHP3,000～

FOOD

魅力 その3

新鮮なシーフードやフレッシュなフルーツを堪能する！

おいしいごはんも楽しみのひとつ！ 舌が肥えたアラサー女子も納得の「ハズれなし」なレストランを紹介☆

おいしいフィリピン料理でお腹もココロも満たされる♪

yummy!

マキシワンピース¥8,300／LIP SERVICE イヤリング／スタイリスト私物

＼訪れたのはココ！／

MARIBAGO GRILL マリバゴグリル

南国らしい木々に囲まれた、オープン・コテージのレストラン。雰囲気もバッチリで居心地がよく、リーズナブルにフィリピン料理を味わえるよ✧

DATA 交マクタン空港から車で15分 住Bagumbayan1, Maribago,Lapu-Lapu City,Mactan Is ☎032-495-8187 営10:00～22:00（日曜は14:00～） 休なし

a.ガーリックがきいたホタテのチーズ焼きPHP155、b.甘辛いソースがクセになるシュリンプPHP285、c.やわらかいスペアリブPHP175、d.野菜たっぷりの酸っぱいスープPHP255、e.サラッと飲めるビール。サンミグライトPHP65、f.マンゴーたっぷりサラダPHP195。

ほかにもココがおすすめ！

STK ta Bay エスティーケー

地元民からも人気のある
シーフード・グリルレストラン

DATA 交ITパークから車で15分 住26 Orchid St. Capitol Site, Cebu City 営10:00～22:00 休不定休 URL http://stktabay.com

Malco polo BluBar マルコポーロブルーバー

5つ星ホテルの最上階にある
リッチなレストラン&バー

DATA 交マクタン空港から車で約30分（マルコポーロ・プラザ・セブ内） 営16:30～24:00 休月曜 注ショートパンツ、ビーサン、男性のノースリーブでの来店不可

＼訪れたのはココ！／

Ayala Center Cebu

アヤラセンターセブ

セブ市内の中心にある、デパートやスーパー、映画館にボーリング場などもある巨大ショッピングモール。レストラン街もおいしいと評判。

DATA ITパークから車で5分、オスメニャ・サークルから車で10分 住Cebu Business Park, Cebu City 営10:00〜21:00（金・土曜は22時まで） 休なし URLhttp://www.ayalamalls.com.ph

SHOPPING

魅力その4

海外ならではの華やかファッションや美アイテム、お土産までお手頃価格で手に入る！

自分用やバラマキ用のお土産としてオススメな、セブならではのアイテムを紹介♥ 掘り出し物を見つけるのも楽しい♪

ファッション

大人っぽい色合いの、南国らしいボタニカル柄。ウエストリボンと背中開きがレディ♥『F&F』のワンピPHP2,450。

日本未上陸のフィリピンブランド。いろんな種類のカラフルな花が華やか＆キュート♪『F&F』のパジャマPHP1,450。

海外ブランドは日本ではない色合いやデザインがかわいい♥

ワンピース¥9,800／DURAS ピアス¥1,990／GYDA 渋谷109店

コンビネゾン、クラッチバッグ各¥8,900／ともにDURAS

So Cute!

ほしい物が多すぎて物欲が止められな〜い♥

F&F

美アイテム

保湿やマッサージはもちろん、料理にも使える♥『PROSOURCE』のヴァージンココナッツオイルPHP204。

小袋になっていて軽いから、お土産に買っても◎。『Downy』の柔軟剤 各PHP47。

美白効果が高く、ニキビやシミにもいいらしい◎。『Silka』のパパイヤソープ（上）グリーンパパイヤPHP41、（下）ノーマルPHP37。

保湿効果もある美白洗顔料。『Belo』のホワイトニングフェイスウォッシュPHP79.75。

美白成分も入ってて香りもグッド。『Palmolive』のパパイヤ ボディウォッシュPHP47。

バラマキお土産

フィリピン定番のお土産で、種類も豊富！『フィリピンブランド』のドライマンゴー（右）ノーマル、（左）グリーンマンゴー各PHP53。

←一番人気のブランド♪ サクサクの食感と甘いコーティングにハマる！『JOVY'S』のバナナチップス PHP280。

→バナナで作ったケチャップは、酸味とバナナの甘みが絶妙★『UFC』のバナナケチャップPHP19。

ピリ辛のかっぱえびせんのようなスナック。『Oishi』のPrawn Crackers／スパイシーフレーバーPHP15。

トランス脂肪酸ゼロのヘルシースナック。『Oishi』のMARTY'S CRACKLIN'／ソルト＆ビネガーフレーバーPHP20。

魅力その5

HOTEL

広くてきれいな高級リゾートホテルでセレブな休日を体験！

大人なアラサー世代、せっかく行くなら宿泊にもこだわりたい♥
セブ滞在をさらに素敵にしてくれるホテルはココ

Jパーク アイランド リゾート&ウォーターパークが オススメな理由♡

1 セブ最大の敷地面積だから、お部屋やプールも広々！

東京ドーム約2個分の広大な敷地で客室数もセブNo.1！ 客室はホテル棟と、完全なプライベート空間を楽しめるヴィラタイプがあります♥

2 ウォータースライダーのあるプールやプライベートビーチもある！

流れるプールや波のプール、3本のウォータースライダーなどテーマパーク並みの充実度♪ 友達同士はもちろんファミリーにもオススメ！

3 ホテル内にスパやレストラン、バーにカジノとサービスが充実！

施設が充実しているから、外に出なくてもホテルだけで十分に満足できるよ♪ 食事も中華や韓国料理、ブッフェレストランなどがあって飽きない★

【さやか】ベアトップ、ショートパンツ各¥5,700／ともにLIP SERVICE ハット¥8,900／DURAS パンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店 【優花】ワンピース¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店 ウェッジサンダル¥12,500／DURAS

レストラン

どれにしようか迷う〜♪

メインレストランは種類豊富なブッフェ

濃厚なかき氷は絶品だよ♡

シーフードならビーチサイドレストラン♡

↑メインレストランのアバロンは和洋中にイタリアンなど、さまざまな料理をブッフェ形式で堪能できます★ 計5つのレストランに、ドリンクや軽食のあるカフェ＆バーが3つで、どれもおいしいと評判。

スパ

ゴージャスな気分を満喫できるホテルスパ

ホテル内にあるCARA SPAは、全身マッサージが1時間半PHP3,700と値段もお手頃♪ ラグジュアリーな完全個室で友達や彼と一緒に施術できる♥ 部屋でマッサージを受けることも可能。

バー

CLUB AMIは15時から深夜まで営業しているから、夜もわいわい飲めるよ★ お酒だけじゃなく、かき氷（PHP400）もおいしいと評判なので要チェック。

お部屋

自分へのご褒美に泊まりたい♥

2人でものびのびなキングサイズ♪

スペシャルスイートのベッドルームはブラウンを基調にした上品な内装。隣にはガラス張りのバスルームも♥

豪華なスイートルームで大切な人とスペシャルな思い出を作る…♥

敷地内にあるヴィラタイプの客室

good!! good!! good!!

バスルームからもオーシャンビュー！

↑ヴィラはプライベートジャグジーかプールを選べる♥ →脚が伸ばせる大きなジャグジー✧。全面ガラス張りだから、バスルームからの眺めもバツグン☺

ベランダからの景色もサイコーすぎ♥

最上階にあるスイートだから眺望もピカイチ！ ベランダが広いのも嬉しい♪ ここから日の出を見ることもできるよ。

夜になるとプールがライトアップされ、日中とはまた違った雰囲気を楽しめるよ✧。

ホテル内のプールが一望できる☺

泊まったのはココ！

JPark Island Resort & Waterpark

ジェイパーク アイランド リゾート&ウォーターパーク

今回の旅で、さやか＆優花も宿泊したセブ最大の客室数を誇る大型ウォーターリゾートホテル。友達同士やカップルはもちろん、子供用の施設も多くてファミリーにも人気があります。

DATA 住M.L Quezon Highway, Brgy. Maribago, Lapu-Lapu City, Cebu, Philippines 問DeNAトラベル http://www.skygate.co.jp/hotel/HTLITM/58497/

プール

1日中遊べる巨大プール★

ホテル内のプールとは思えない、広さ＆種類の多さ！ プールBarもあって、プールサイドでお酒も飲めます♥

ウォータースライダーは、長さ120mと150mの2本に、円状でグルグルと落ちていくスペースボウルの合計3本あるよ♪

本格ウォータースライダー！

プライベートビーチ

プライベートカバナでセレブ気分✧。

ビーチにある有料カバナ（休憩所）は、基本料金3時間で約PHP4,000から借りられるよ♪

ビーチまでは専用の車で移動★

人も少なくてリラックス～♪

Beautiful～♡

ホテルの敷地内にあるプライベートビーチ✧。マリンアクティビティも各種あって、アクティブ派も楽しめる♥

お得に行くなら!

海外旅行は日本最大級の予約サイト “DeNAトラベル”で♡

お得に旅をしたいなら、格安の航空券＆ツアーが豊富なDeNAトラベルをチェック😊 スマホでも手軽に予約できます✧

今回の撮影もDeNAで行ったよ♪

DeNA TRAVEL

http://www.skygate.co.jp

DeNAトラベル 検索

PCやスマホでも予約OK！

PC

スマホ

ホテルのランクやフライトなど、自分の好みで旅がアレンジできるのも魅力！ 割引サービスや大特価バーゲンのイベントがあったり、サイトの内容も充実しているから大満足♥

DeNAトラベルがオススメする人気ツアー

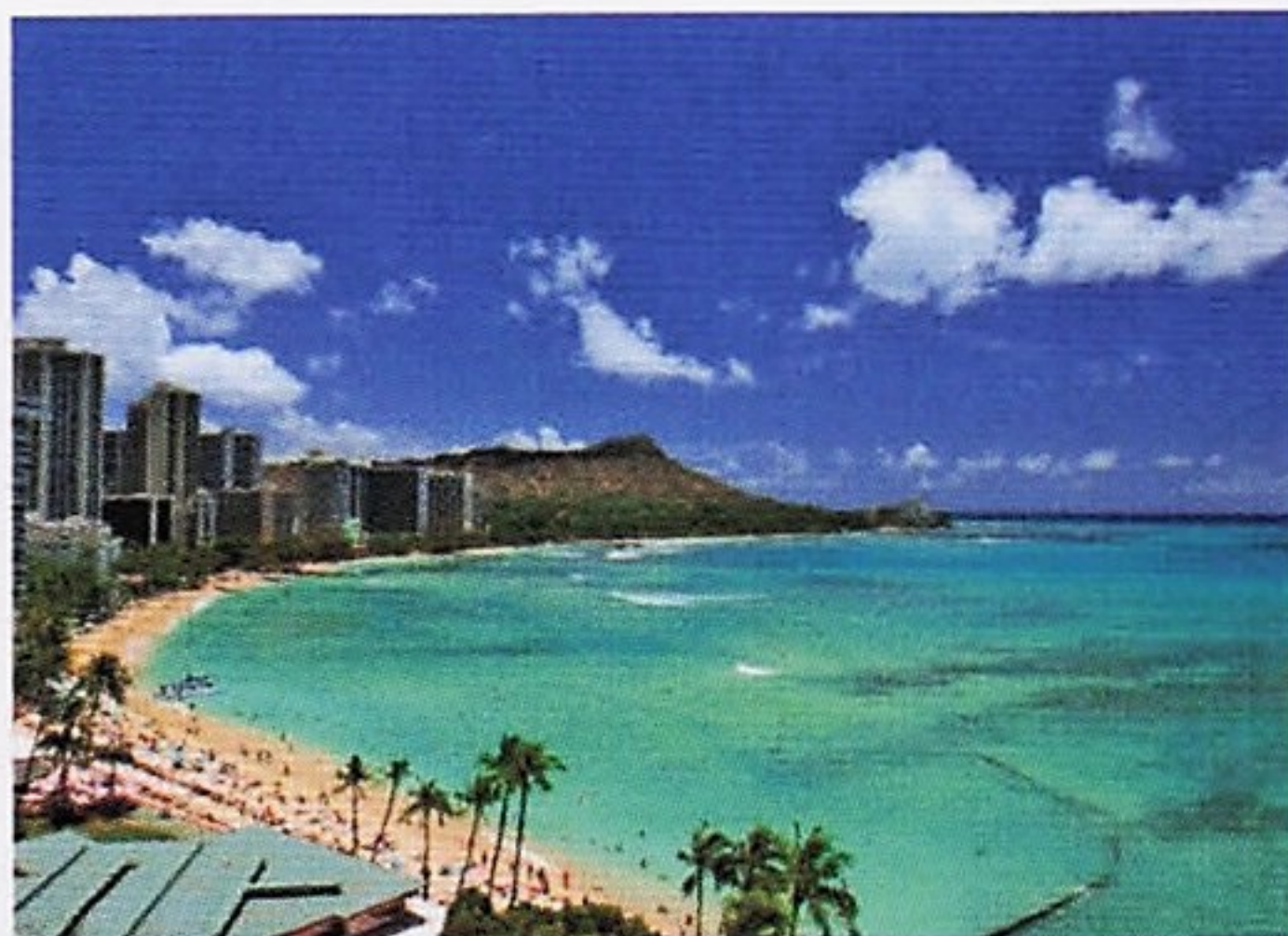
今年の夏はどこに旅行しようか迷っているお姉さん必見！ 旅行経験者のクチコミも紹介するから参考にしてね♪

@台湾

約3時間で行けて時差も1時間だから、週末にサッと旅行したい人にも◎。ご飯がおいしくて、人も優しい✧

今年、彼と旅行しました♥ 漢方を使った薬膳料理やマッサージは、きれいになれそう😊 極品軒のトンポーローは絶品です！ 写真は変身写真館での1枚✧

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
(34歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

@ハワイ

一番旅行経験者が多かった鉄板のリゾート地♥ なかには、20回以上行ったことがあるお姉さんもいたよ！

ハワイはビーチがきれいだし解放感があるから、ボーっとしてるだけでも楽しい♥ CMで有名な大きな木があるモアナルアガーデンは、有名なパワースポットなので行く価値あり! あと、エッグベネディクトがおいしいのでオススメ✧

お仕事探し中
(27歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

@シンガポール

リッチな大人の旅をしたいお姉さんから人気急上昇中♥ 写真のマリーナ・ベイ・サンズや屋上プールが有名✧

街がきれいでホテルも素敵でした！ いろいろ観光したけど、世界一大きな観覧車がすごかったな😊 かき氷とマリーナ・ベイ・サンズのブッフェがおいしい♥

カラコンアドバイザー
(32歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

@韓国

美容・食事・買い物と、お姉さんが大好きなことが全部叶う国✧ 2〜3時間で行ける手軽さも人気の理由！

チェジュ＆ソウルに計3回行ったよ😊 チェジュはきれいな海とカジノが魅力。ソウルは東大門で夜中の買い物、明洞でプチプラコスメを大量買い、江南で夜遊びが楽しかったな♥

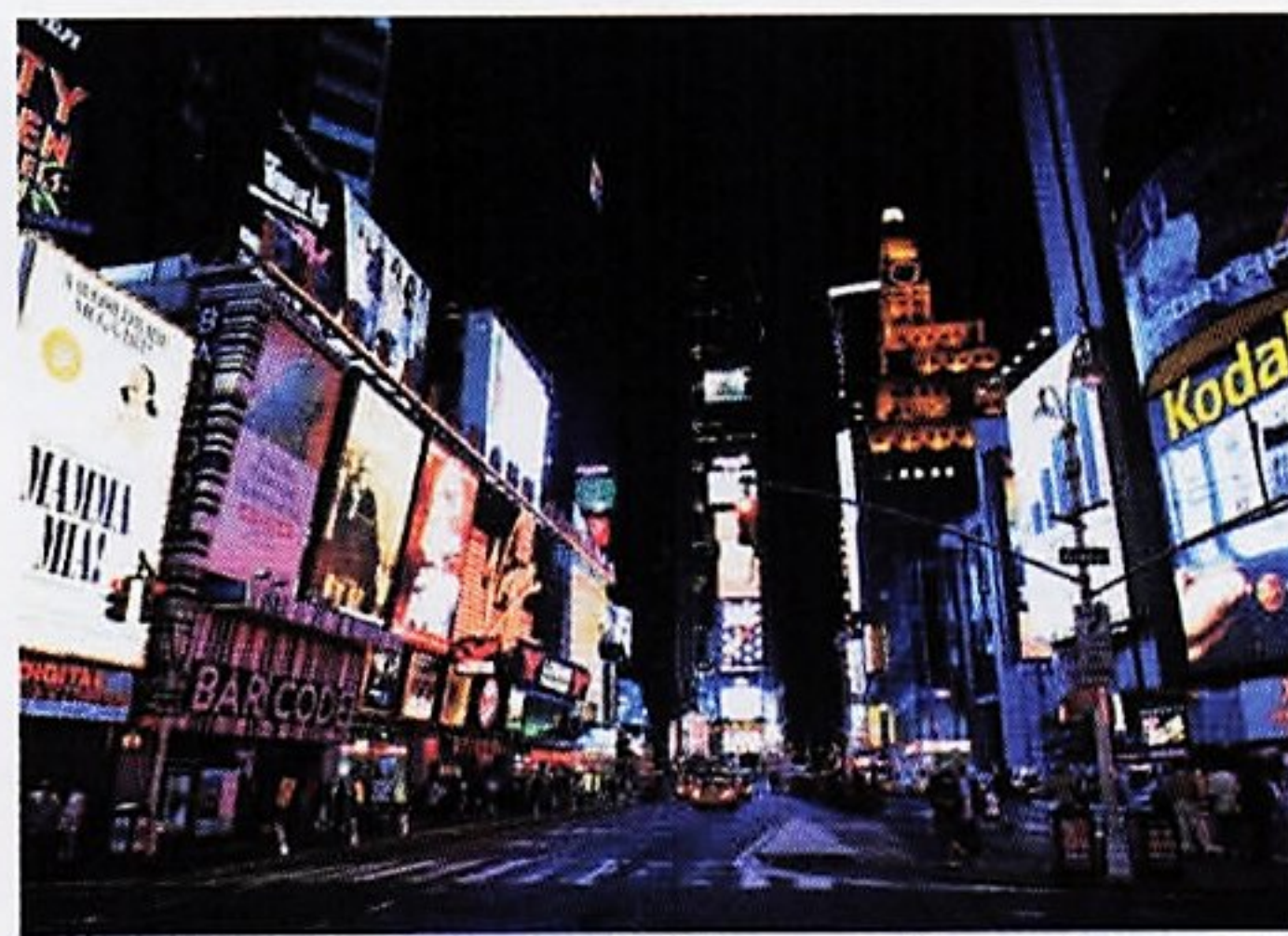
レーサー休業中
(30歳／東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

@タイ

物価が安く、タイ料理やマッサージを激安で堪能できます♥ バンコクから一番近いサメット島のビーチも有名。

ほぼ毎年バンコクに旅行するくらい好き♪ とにかくコスパが最高！ シロッコというBarとザデッキというリバーサイドのお店は、バンコクらしさを楽しめて絶対行くべき！

株式会社ミンツ・プランニング代表
(29歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

@N.Y.

アメリカ最大の都市。最先端のファッションやアートが集まるおしゃれな街は、いつか行きたいとの声が多数！

計3回行ったよ。1人でも行っちゃうくらいニューヨークが大好き♥ 街も人もオシャレだし、パワーがあるからブラブラしているだけでも楽しいんだ♪ 夜はちょっとオシャレして、SATC気分で夜遊びもオススメ♪ また行きたいな★

広島の看護学生
(31歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

@グアム

フライト時間が4時間弱で、時差が少ないのも人気の理由。短い休暇でも南国を楽しみたい人に◎。

ビーチのある南国の中でも近くて、行きやすいのがグアムの魅力！ 初めてスカイダイビングをしたのが一番の思い出なんだ✧ 当時つき合ってた彼氏と行ったんだけど、現地の人と仲良くなって家に遊びに行ったりもしたな（笑）。

専属モデル
(33歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

@バリ

“癒しの島”と呼ばれる、美しい自然と文化が融合する国。格安のエステやスパ、白浜のビーチも魅力♥

リゾート地でゆっくりする時間が好きなので、20代前半のときに2回行きました♥ バリは世界遺産や有名なお寺があって観光できるし、優しい人が多いのも魅力✧ あと、スパがたくさんあって、素敵なホテルもいろいろあります！

株式会社RAJURI代表取締役
(31歳／東京都)
既婚・子供なし
山田るり子さん

オトナ女子会

in カップルズホテル

Point 1

豪華な設備

お姫様気分の天蓋ベッドや、女優ミラーなど、
他店にはない設備が盛りだくさん!!

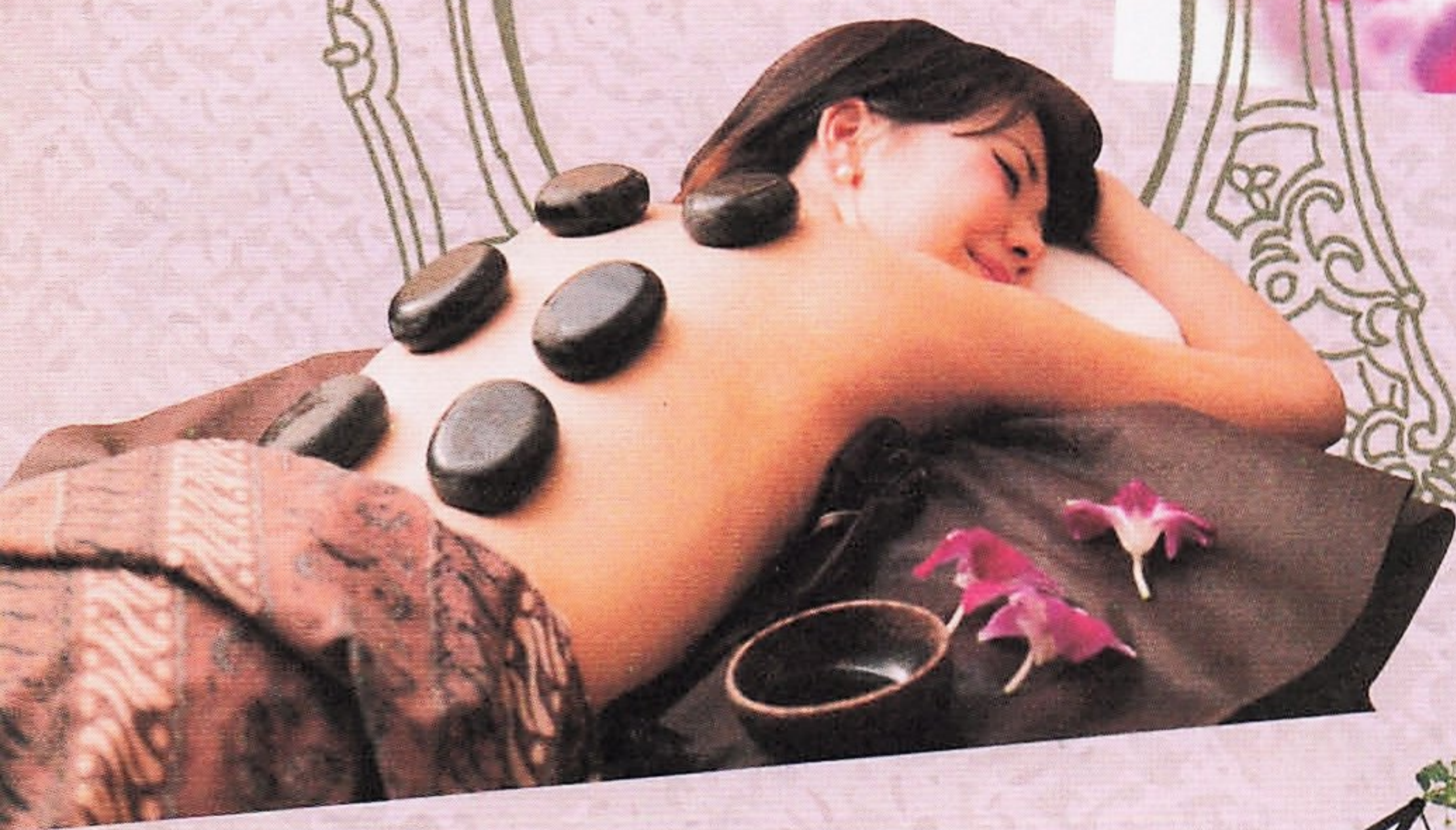
Point 2

本格バリ式エステで流行りの美容合宿♪

専属エステティシャンのゴッドハンドで疲れを癒し、
おもいっきり贅沢な時間を満喫しちゃおう☆

Point 3

女子会だけのウレシイ特典

お泊りにあったら助かる＆便利なアメニティから、
最新ゲーム機に、おもしろ着ぐるみまで揃ってます♪

プラン予約好評受付中！

ホテルで女子会するなら、プラン予約がダンゼンお得！
「女子会プラン」はもちろん、大勢で盛り上がれる「パーティープラン」や、
お子ちゃまも連れてみんなで楽しめる「ファミリープラン」も大人気だよ♪

姉ageha限定

「姉ageha見たよ」
とスタッフに伝えると
スイーツ３品追加で
プレゼント!

2016年6月まで

女子会もできるカップルズホテル
ベストディライトグループ

Best Delight
HOTEL&SPA Group

《大阪》HOTEL&SPA ATLANTIS 谷町店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 東大阪店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 豊中店
《大阪》HOTEL LUNA 桜ノ宮店
《大阪》HOTEL LUNA 泉南店
《大阪》HOTEL LOTUS 豊中店
《大阪》HOTEL LOTUS 堺店
《大阪》HOTEL LOTUS 高槻店
《奈良》HOTEL LOTUS 奈良店
《京都》HOTEL&SPA LOTUS ORIENTAL
《京都》HOTEL&SPA LOTUS MODERN
《京都》HOTEL LOTUS 福知山店
《滋賀》HOTEL ATLANTIS 大津店

スマホでもみれるよ →

ベストディライト

がアラサー流のオシャレを紹介♥

着回し塾

この春から夢展望が大人っぽくリニューアル!! アラサーでも使えるアイテムが増えて大注目なんです✧ 今回は最小8アイテムで、5daysの着回しを提案♪ MERIさんはクールに、祐香さんはガーリーに、夏を楽しんじゃいます♪

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL], Nobuyuki Sasaki[ITEM] STYLING_TOKYO NADESHIKO HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

TOKYO NADESHIKOとは？

「メス力を高めて、見た目も内面もワンランク上の女に！」をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット。人気のBLOGも要チェック♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳・東京都）既婚・娘1人 水野祐香さん

水彩画のような繊細な花柄だからセットアップで着ても大人っぽい♪

清潔感のるブルーで品のあるママに♥

祐香の着まわし8アイテム

B ¥2,037
ロールアップとドルマン袖がポイント。ブロック体×手書きのロゴがおしゃれ。Tシャツ／夢展望

A ¥2,685
ペプラムデザインで腰位置を高く見せつつ、気になるヒップをカバー。花柄トップス／夢展望

D ¥3,333
Aのトップスと同柄。ウエストは幅広のゴムになっていて、動きやすい! 花柄スカート／夢展望

C ¥2,222
前結びでショート丈だから、ガーリーなギンガムも色っぽく着られる。チェックシャツ／夢展望

F ¥3,519
内ポケットがたくさんあって収納力バツグン★ 2wayでショルダーにも。トートバッグ／夢展望

E ¥1,843
ストレッチがかなり利いた人気の美脚パンツ。アイスブルーが爽やか。スキニーパンツ／夢展望

H ¥2,685
高低差が少ない厚底に、クロスベルトの安定感で歩きやすい。デニムサンダル／夢展望

G ¥3,426
リボン風の前結びが上品でgood♪ 太ヒールで歩きやすいのも嬉しい! サンダル／夢展望

STYLE:1

A+D+G

子供がいないママだけの時間は、フェミニンな花柄に白パンプスを合わせて、とことん甘めを楽しんじゃいます✧

STYLE:1

C+D+H

コーデが暗めだから小物は白で軽く。肩出しは男ウケもバツグン♥ FOREVER 21のサングラス／モデル私物

カジュアルなデニムパンツも肩出しでメス力(りょく)が急上昇！

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし MERIさん

服はモノトーン小物で差し色をオン♪

MERIの着まわし8アイテム

B ¥2,407
白シャツの知的さはキープしたまま、前結びで今っぽくコンパクトにチェンジ。シャツ／夢展望

A ¥926
汗を吸ってすぐ乾く&触れるとひんやりする加工のキャミ。ベアキャミソール／夢展望

D ¥2,685
ストレッチが利いていて、よく伸びる♪ 美脚のハイウエスト。デニムパンツ／夢展望

C ¥2,685
袖と裾のスカラップがトレンド! 綿100%だから、サラッとした着心地。ブラウス／夢展望

F ¥2,777
A4サイズが余裕で入る大きさで、マチもしっかりあるから大容量。トートバッグ／夢展望

E ¥2,037
ウエストゴム&ストレッチで、フィット感も最高! 巻きスカート風。スカート／夢展望

H ¥3,426
7㎜のクッションで、ヒール高めでも履き心地◎。グラディエーターサンダル／夢展望

G ¥3,426
花柄風のタイダイ柄が目立つ。コルク素材のヒールも夏らしい♪ サンダル／夢展望

第7回

PICK UP BRAND
夢展望
ユメテンボウ

結婚しても! 子供がいても! いつまでも女を忘れたくないお姉さんへ !! TOKYO NADESHIKO

お姉さんのプチプラ

Yu-Ka

定番カジュアルコーデもカラースキニーにするだけで新鮮

STYLE: 2
B+C+E+G
ロゴTやチェックシャツのボーイッシュなアイテムも、足元のヒールでレディに♪ アンビーのサングラス/モデル私物

ボーイズライクなロゴTを花柄スカートでGIRLに仕上げ♥

STYLE: 3
B+D+F+H
ゆるっとしたTシャツにウエストがゴムの楽ちんスカートで、ちょっと近所にお買い物のときもかわいく!

STYLE: 4
C+E+H
ロールアップして華奢な手首と足首を見せると細見え✧
お腹以外は肌見せをセーブ。
H&Mのピアス/モデル私物

チラッとおへそ見せの抜け感でコーデが一気にアカ抜ける★

優しいブルー・イエロー・白の涼しげなカラーコーデ!

STYLE: 5
A+E+F+G
ペプラムのトップスは、産後気になる腰回りをかわいくカバーしてくれる♪ ラピスのネックレス/本人私物

Meri

爽やかなホワイトコーデを鮮やかなブルーで引き締め!

STYLE: 5
A+B+E+F+H
シャツの前結びやスカートのドレープでニュアンスが出て、ALL白でものっぺり見えない。FOREVER 21のネックレス/モデル私物

STYLE: 4
B+D+G
柄のスカーフを頭に巻けば、さらに目線が上がってスタイルアップ確実♡ 神戸レタスのスカーフ/モデル私物

ショート丈シャツ×ハイウエストで簡単に美脚なスタイル美人に♪

色気たっぷりのモノトーンは足元のピンクで甘さも欲張る♥

STYLE: 3
C+E+G
肩見せ&足見せでセクシー度高めだから、甘さで引き算するとちょうどイイ♪ 神戸レタスのスカーフ/モデル私物

STYLE: 2
A+D+F+G
タイトなトップスで、くびれとヒップをしっかり強調。FOREVER 21のサングラスとネックレス/ともにモデル私物

カジュアルなボーダー×デニムもボディラインと小物でオーラを放つ✧

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで 透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンプリー　東京都中央区銀座4-8-12　☎03-3567-8666

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

日焼け後のスキンケアからヘアケアまで、
美容オタク・優花&美咲&咲の3人も納得の
真夏の必須美容法57コを一挙紹介!

予告状
夏のトラブルにまつわる
珠玉の美容法を
これから頂きに参ります♥
怪盗 美蝶三姉妹

ヨガインストラクター(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

カラコンアドバイザー(32歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

あなたの美ネタ、盗みます!!

気がつかないうちに潤いを奪う冷房、外に出れば強い紫外線! 汗をかいてメイクはドロドロ、なのに肌や髪は干からびて…💧 そんな真夏の過酷な環境から、大切な肌や髪を守るとっておきの美容法を紹介! 怪盗 美蝶三姉妹と一緒に、みんなの美容法を盗んでね♥

※この誌面に掲載されている美容法は、あくまで口コミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Annri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie

汗や皮脂に負けずに、キレイ肌を長時間キープする♥

化粧くずれ♥

ベースメイクを薄づきシアーに仕上げる派が大多数♪ 気になるTゾーンのテカリ対策は、下地のセレクトが大事ってことみたい♥

美ネタ002 ゲルとBBクリームを混ぜて下地に使う♥（神子島みかさん）

普段のスキンケアにも使っているメディプラスのゲルを、ランコムのBBクリームと1：1でMIXして下地にしてる♥ ハリ感が出て、化粧のり&持ちがよくなる♪

レーサー休業中（30歳／東京都）既婚・娘1人 神子島みかさん

UV効果が高いのが魅力。しっかり肌を守りたい♥ ランコム UV エクスペール XL BB

使うたびにもっちり肌にしてくれる、保湿ゲル♡ メディプラス メディプラスゲル

美ネタ001 毛穴パテ職人を使って、Tゾーンの崩れを予防！（鈴木りんかさん）

テカリが気になるTゾーンにだけ②の毛穴パテ職人を塗り、他の部分は①のイヴ・サンローランのBBベースにしてる♪ ファンデは③のミネラルファンデで、厚塗りにならないように。仕上げは④のシャネルで♥ 薄づきでヨレにくいのに、毛穴はしっかり隠せる！

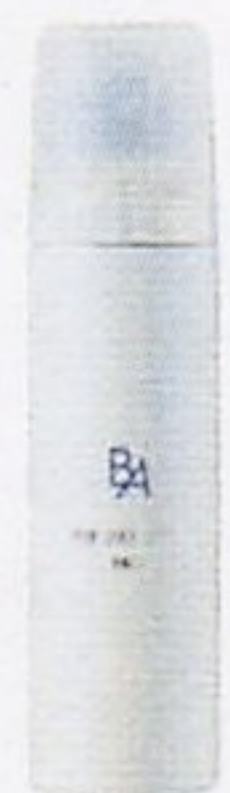
六本木フェリシア・デ・カーリアン勤務（30歳／東京都）独身・子供なし 鈴木りんかさん

① 日焼け止め BB ベース。イヴ・サンローラン・ボーテトップシークレット BB ベース 25

② Tゾーンのテカリを抑えてくれる♪ サナ 毛穴パテ職人 BB クリーム スムース

③ 軽くて肌に優しいし、厚塗りにならない♥ オンリーミネラル ファンデーション

④ 仕上げのお粉♥ シャネル ピュルテマット プードゥル コントロール 10 ファイヤンス マット

美ネタ005 ポーラのデイマスクでファンデの密着度を上げる♥（伊吹奈々さん）

ひんやりした使用感で、夏の肌をクールダウン♥ ポーラ B.A ザ デイマスク S

皮脂や汗によるメイク落ちを防いでくれる、朝専用の微発泡マスク♥ ワンプッシュで泡が出てくる♪ 化粧持ちがよくなって、ハリが出てリフトアップも効果も！

まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）独身・子供なし 伊吹奈々さん

美ネタ004 夏はセザンヌの下地がベスト♥ あとはティッシュオフ♪（MERIさん）

Tゾーンのテカリ予防には、セザンヌの下地がおすすめ♥ プチプラなのにUVカットもしてくれる♡ 化粧前のスキンケアや下地は、ティッシュオフして油分をカットする♪

皮脂の広がりを抑えテカリを防止してくれる！ セザンヌ 皮脂テカリ防止下地

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし MERIさん

スリスリ

美ネタ003 オールインワンゲルを下地として使う♥（矢野ユウキさん）

ケアが同時にできて忙しい朝に便利♥ ドクターシーラボ 薬用アクアコラーゲンゲル

オールインワンゲルを下地にして、保湿をしっかりすることで化粧くずれを少なく♥ ファンデも薄づきにして、ツヤっぽくしてる♪

お仕事探し中（27歳／東京都）独身・子供なし 矢野ユウキさん

美ネタ008 UVなのに白くならずにお肌プルプル下地発見♥（小原優花）

SPF50・PA++の実力派♥ ジョルジオ アルマーニビューティー マエストロ UV

仕上げのお粉はジバンシイで♥ ジバンシイ DW10 ブライトニング ルース パウダー

マエストロ UVは、化粧を落とした後も肌がプルプルに♥ しかも他のUVと違ってぜんぜん白浮きしないから、すごく自然な仕上がりに！

美ネタ007 プリマビスタの下地にチェンジする♪（古橋綾香さん）

化粧くずれ対策には、プリマヴィスタの下地が神♥ 化粧持ちがよくなるし、Tゾーンのテカリも抑えられるよ♪ 毎年、夏はテカリが気になり始めたらこの下地にチェンジしてる✧

人気No.1の夏の定番下地♥ ソフィーナ プリマヴィスタ 皮脂くずれ防止化粧下地

医療関連会社勤務（32歳／東京都）既婚・息子1人 古橋綾香さん

美ネタ006 おしぼりで拭いて、クッションファンデでお直し♥（青木りえさん）

新幹線での移動中や、外出先で化粧直しをするときは、おしぼりでオフしちゃう。それからクッションファンデを塗ってる♥ クッションファンデにしたら、ムラやヨレができにくくて、化粧直しが楽になった！

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

美ネタ011 仕上げをピジョンのパウダーに♥（水野祐香さん）

good

赤ちゃんに触れても安心。ベトつくお肌もサラサラに♥ ピジョン 薬用固形パウダー

赤ちゃんがいると、直接肌に触れるものが気になるから、仕上げのパウダーはピジョンに変更♪ これが想像以上に自然な仕上がりでいい！ テカリも目立たなくなった♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳 東京都）既婚・娘1人 水野祐香さん

美ネタ010 水ファンデにチェンジ♥ 仕上げにミストを吹きかけてテカリを抑える♥（鈴木愛美さん）

毎年、夏はサラッと仕上がるエテュセの水ファンデにチェンジ♥ 化粧後はオイルコントロールのミストで！ 外出時もテカリが気になったらミストで対応✧

芸能プロダクション運営（29歳／東京都）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

右：ジルスチュアート リラックス ミネラルミスト リフレッシュ オイルコントロール 左：軽いつけ心地で、密着度がいい水ファンデ♥ エテュセ アクアファンデーション

美ネタ009 シャワーは必ず水で終わって、毛穴を引き締める（MERIさん）

メイク前に汗をダラダラかいていたら、化粧くずれの原因に💧 メイクする前にシャワーをあびるときは、最後は必ず水で毛穴を引き締めるようにしてる♥ 冷水シャワーは冷え性改善など、健康にもいいそう！

エアコンや紫外線による夏特有の乾燥を防ぐために♥

乾燥対策

肌がベタついたり、テカっていたりするのに、潤いが足りなくてハリがない…
そんな夏のインナードライ肌をケアする方法がコレ!

美ネタ016 ビタミン入りのミストを使う♥(小原優花)

夏は保湿用のミストもビタミン入り。保湿しながら、メラニンの生成を抑えてシミ対策♥ 顔はもちろん、紫外線を浴びた後に、全身に使うとすごくさっぱりする!

さわやかな柑橘系の香り♥ メンソレータム メラノCC薬用しみ対策 美白ミスト化粧水

美ネタ015 寝てるときは夏でも加湿器をつける♥(大城あいさん)

寝るとき用のスチーマーがしっかり顔に当たるように、顔の近くにセットして寝てる 夏場もスチーマーは必需品♪

1年中使ってる。朝起きたときのうるおいが違ってくる ナイトスチーマー ナノケア EH-SA44-P

美容室経営&アクセサリーデザイナー(28歳/東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

美ネタ012 夏はさっぱり使える、ミストで保湿♥(伊吹奈々さん)

コエンザイムQ10配合ですごくしっとりするラモダのミストはお出かけの時のお供に♥ スキンケアにはシエルのコラーゲンミストをプラスして、しっとりさせる。

右:スプレーできるコラーゲン♥ シエル エトゥベラ 形状記憶 コラーゲンミスト 左:化粧水なのに美容液レベルの美容成分入り♥ ラモダ ダブルリッチスキンローション

美ネタ018 あぶらとり紙は使わない♥(まなかさん)

あぶらとり紙は皮脂を取りすぎてしまうので、けっこう危険。テカリが気になっても、化粧直しのときも、ティッシュオフだけにして、できるだけ乾燥させないようにする。

北新地バニラ勤務&美容会社社長(29歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

美ネタ017 リップクリームやグロスで保湿♥(小原優花&矢野ユウキさん)

パッケージもかわいいし、お手軽にUVケアできて便利♪ HACCI リップグロス UV

Chu!

夏はUVケアができるリップグロスをオン♥ 紫外線で乾燥しがちな唇もしっかりガードしつつ、うるおいをキープしてくれる!

ベトつかずサラッとしているのに、保湿力が高め♥ 口紅を塗る前に、必ず塗って保湿してる。シャネルで気分もアップ!

唇自体にツヤが出て、口紅の発色もよくなるよ シャネル ルージュ ココ ボーム

美ネタ013 唇のうるおいをスクラブでキープ♥(RIRIさん)

唇も紫外線でダメージを受けるから、スクラブを使ってケア♥ オイリッシュなスクラブだから、しっとりうるおってプルプルな唇が復活する。

香りもバニラやミントなど数種あり! サラハップ リップスクラブ クリームブリュレ

美ネタ014 ミストはシーンによって使い分け♥(RIRIさん)

RMKは香りがいいので、飲み会など夜のおでかけに♥ さっぱりする雪肌精は、紫外線が気になる日中に使うことが多いよ♪ 他はアウトドア系のアクティブなおでかけに!

専属モデル(27歳/東京都)独身・子供なし
RIRIさん

①メイク上からでも使える♪ RMK ハーブミストN ②美白効果があり、夏の日中はこのミストが大活躍! 薬用 雪肌精 ミスト ③日焼けあとのクールダウンに♥ アベンヌ ウォーター ④マルチに活躍♪ ラ ロッシュ ポゼ ターマルウォーター

美ネタ020 シャワーの浴びすぎに注意する♥(MERIさん)

汗をかくとシャワーを浴びたくなるけど、1日に何度もシャワーを浴びると逆に乾燥するそう。1日2回シャワーを浴びるときは、1回は石鹸を使わないように♪ 洗いすぎは乾燥の原因になるよ

美ネタ019 しっかり保湿の化粧水と、ビタミンパウダーでケア♥(鈴木りんかさん)

夏に必ず使うトワニーのビタミンCパウダーはオススメ! しっかり保湿の化粧水をつけて、ベタつきを利用してビタミンCパウダーが浸透♥ シミやソバカスも予防♪

下:ビタミンC配合のサラサラパウダー♥ トワニー エスティチュードホワイト ヴェイル C パウダー 左:保湿力が抜群! ジュレリッチ ブライト&バウンシンググローション

肌の黒ずみやデリケートゾーンなどボディのお手入れも必須♥

ボディケア

露出の多い夏はボディケアにも手を抜けない!
スクラブやピーリングなど、人気のボディケアアイテムで、ボディもすべすべに♥

美ネタ021 シックのシェーバーでビキニラインをきれいに♥(真優川 咲さん)

アンダーヘアの量と長さを整えられる電動トリマーつきで、お手入れが簡単にできる♥ しかもカットした後のチクチク感もない。夏のビキニラインのお手入れにおすすめ

電動トリマーつきで、お手入れが楽ちん♥ シック ハイドロシルクトリムスタイル

美ネタ024 ピンシャーのピーリングで肌を再生♥(美咲さん)

紫外線を浴びて、乾燥しているなと思ったら、ピンシャーでピーリング♪ 肌を再生してくれる。顔にも使えるので、3日に1度は顔もピーリングしてる♥

肌を活性化させるEGF配合で肌のターンオーバー促進! ピンシャー スキンクリア ジェル

美ネタ023 星野家のマッサージ塩で角質ケアする♥(神子島みかさん)

顔にも体にも使える、美容成分配合の全身みがき塩♥ 星野家の手作りマッサージ塩

スクラブは他にもいろいろ使ってみたけど、結局この星野家に戻っちゃう 半身浴で肌をやわらかくしてから、たっぷり使って全身をマッサージすれば、ツルツル肌に♥

美ネタ022 リポボディスリムを愛用中♥(山田るり子さん)

エステサロン並みの吸引力とEMSの強さがあって、お腹や二の腕などの気になる部分を引き締められる♥ 使っているうちにお肉がやわらかくなって、ハリも出る!

右:ハリを与える専用の美容ゲル♥ 右:ボディスムージングゲル 左:リポボディスリム

(株)RAJURI 代表取締役(31歳/東京都)既婚・子供なし
山田るり子さん

紫外線のダメージをなかったことにして、ベタつきもおさえたい！

ヘアケア♥

ダメージを受けやすい夏こそ、こまめなケアが大切！ ツヤサラなヘアをキープするみんなのおすすめのケア方法とベタつき予防策を伝授♥

美ネタ027 頭皮の汚れは専用クレンジングですっきり落とす♥（RIRIさん）

頭皮の余分な皮脂を落としてくれるエッセンスを使って、頭皮をケア♥ 5滴くらいつけてマッサージして、いったん洗い流してからラ・カスタシャンプーする♪

頭皮に必要な栄養もたっぷり。ジョジアンヌ・ロール ベルブランシュ エッセンス キャピロール AC

ラ・カスタ アロマエステ スキャルプ クリア クレンジング

美ネタ026 オージュアでベタつきを防いで、毛質を向上させる♥（まなかさん）

頭皮の酸化を防ぐ、乳液タイプのトリートメントで地肌をケアしてる。タオルドライ後に、頭皮に直接指でつけてマッサージするとすっきり♥ 夏のベタつきも解消！

さらさら

地肌力をアップする頭皮専用のトリートメント。オージュア OA ルーセントオーラ

美ネタ025 オイルトリートメントスプレーとアイロンでツヤ出しする！（MERIさん）

アイロンでストレートにした後、毛先にスプレー♪ 仕上げにもう1度アイロンをかけるとツヤが出て、サラサラが持続する♥ 頭皮にスプレーすると、逆にベタつくので注意を！

保湿オイル成分が傷んだ髪を補修♪ ディアフル オイルトリートメントシャイニー

美ネタ030 マッサージ機で頭皮のマッサージをする♥（奥山絵里奈さん）

奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン／31歳／独身・子供なし／東京都

自宅で手軽にヘッドスパができるマッサージ機♥ パナソニック 頭皮エステ EH-HE96

自宅で本格頭皮マッサージができるので、最近よく使う♥ サロンみたいな絶妙なマッサージ加減で、頭皮も気分もすっきり♪ 2種類のヘッドつき！

美ネタ029 ジョンマスターのミストとヘアミルクを使い分け♥（山田るり子さん）

普段使いはさっぱり系のミスト、乾燥が気になってしっとりさせたいときはヘアミルクに♪ どちらもタオルドライ後につけてブローしてる♥

ナチュラル系の香りも◎ ジョンマスター G＆C リーブインコンディショニングミスト

↗紫外線ケアやスタイリング剤としても使える！ ジョンマスター R&A ヘアミルク

私も使ってるよ♥（小原優花）

美ネタ028 ピンシャーのヘアオイルでサラサラに♥（神子島みかさん）

天然成分のヘアオイルで、傷んだ髪をツヤサラにする♪ ピンシャー ハイクラス ヘアオイル

サラサラ

傷んだ髪もサラサラにしてくれるピンシャーのヘアオイルを愛用中♥ タオルドライ後に毛先にもみ込んで、30分ぐらい浸透させてからドライヤーで乾かしてね！

美ネタ033 美容室のホームケア用トリートメントでサラサラキープ♥（水野祐香さん）

ヒアロフッ素コートで、毛髪表面を撥水コート！ モルトベーネ ディープレイヤー H

美容院でトリートメントをやってもらって、ホームケア用にもらったトリートメント✧ 授乳中なのに、髪がパサパサせずサラサラしっとりがずっとキープできてる♥

美ネタ032 マイクロバブルのシャワーヘッドと洗い流さないトリートメントでうるおいをキープ♥（伊吹奈々さん）

マイクロバブルのシャワーヘッドは、コラーゲン入りのカートリッジをセットしてしっとり仕上げに♥ タオルドライ後は洗い流さないトリートメントでケアしているよ✧

上：ドライヤーの熱や紫外線から守りまとまる髪に♥ ムコタ アデューラ アイレ 09　右：美容剤入り専用カートリッジをセット♥ コスメトリートメント シャワー オーブル

美ネタ031 キュレルで頭皮の乾燥を防いで健やかに♥（鈴木愛美さん）

夏場でも頭皮が乾燥するタイプだから、保湿ケアに使ってる♪ 乾燥して皮がむけたり、かゆみが出たりするのを防いでくれる♥ 日焼け後の保湿ケアにも！

乾燥した頭皮を保湿して、フケやかゆみを抑える♪ キュレル 頭皮保湿ローション

美ネタ036 オイルで紫外線を予防する♥（矢野ユウキさん）

アルガンオイルが髪の毛を包みこんで、紫外線から守ってくれる♥ カラーの褪色やパサつきにも効果大なので、手放せない✧

アルガンオイルを使った洗い流さないトリートメント。モロッカンオイル トリートメント

美ネタ035 前髪のベタつき予防にはヘアスプレーが◎♥（奥山絵里奈さん）

ベトつきやすい前髪は、スタイリングの最後にヘアスプレーを吹きかけておく✧ パウダー粒子がベトつきをおさえてくれるから、サラサラ前髪を長時間キープできる！

ハードタイプは固まっちゃうので、ナチュラルタイプで♥ ケープ ナチュラル＆キープ無香料

美ネタ034 ヘアスプレーとサラパウダリーシートですっきりさせる♥（鈴木りんかさん）

頭に汗をかいてベトついたら、髪を持ち上げて根元をパウダーシートで拭きとってる♡ 髪の毛は髪コロンを真ん中～毛先にかけて軽くスプレー♥

右：さわやかなスウィートローズの香り。サラ 髪コロン　左：ビオレ さらさらパウダーシート

夏のゆらぎ肌を回復して、より白く、より若く！

美白&アンチエイジング

常に美を意識する姉世代が実践している、夏の徹底美白から、アンチエイジングの最新アイテムがこちら♥ 夏の終わりは特に集中ケア！

美ネタ039 短期集中、美白ケアをプラス♥（まなかさん）

ジバンシイの美白トリートメントの 3 週間集中ケアは、年 2 回、季節の替わり目に♥ 夏の終わりにこれでお肌のお手入れをすると、紫外線を浴びて疲れた肌が復活！

色白肌を引き出す 3 週間の集中トリートメント。ジバンシー DW ホワイトニング インテンシブ

美ネタ038 高周波マシンでリフトアップ♥（古橋綾香さん）

エステサロンで買った高周波美顔器♥ EMSで筋肉を動かして、ラジオ波で温めてくれる優れもの！ 専用ジェルと一緒に使って、美肌作り&リフトアップ♪

ラジオ波やEMSなど4つの機能がついているよ♪ ラジオフォトレーション ラジオスパ

イオン水を配合したラジオスパ専用のジェル。プレラルボ イオンジェルファクター EX

美ネタ037 美容液で夏のダメージを集中回復♥（小原優花）

美肌菌美容液は PMKというエステサロンで購入♥ 自分専用のオーダーメイドの美肌菌で、本当に肌が若返る✧。 美白はシャネルの美容液で♪

オーケー！

右：自分の美肌菌を培養して作られるオーダーメイドの美容液♥ PMK 美肌菌美容液 左：シミ、ソバカスを防いでくれるホワイトニング美容液。シャネル ル ブラン セラム TX

美ネタ042 化粧水の前にルミキシル♥ギノーの基礎化粧で肌質改善♥（RIRI さん）

ローストエキス配合の化粧水♥ 透明感のある肌に✧。 ギノー！ ローション コンフェ

シミやソバカスを防いで、肌の透明感と輝きをアップ♥ ルミキシル クリーム

ギノーのスキンケアを使うようになってから、肌が生き返った♥ 化粧水の他に、スクラブや、パックも愛用中。最後にルミキシルをプラスすると肌のトーンがアップ✧。

美ネタ041 DR.&CO のスキンケアで肌トラブルを解消！♥（山田るり子さん）

洗顔後にミストを吹きかけ、ピーリングジェルとアロエベラジェルを混ぜてピーリングするスキンケア♥ ずっと悩んでいたニキビ肌を改善してくれたよ✧。

左：肌を刺激せずに肌のバリア機能を回復♥ DR.&CO ハイドロカーミングミスト 右：ニキビ肌、敏感肌用ピーリング。DR.&CO ピーリングセーフティジェル 中：アロエベラジェル

美ネタ040 ビューネをプラスして、肌荒れを予防する♥（矢野ユウキさん）

夏は皮脂がつまりやすいから、薬用ビューネを化粧水の前にプラスして、すっきりさせる♥ 化粧水の前に角質をなめらかにして、肌のコンディションを整えられるよ♪ 吹き出ものの予防にも◎✧。

大人のニキビに注目して作られたロングセラーの薬用化粧水。メナード 薬用ビューネ

美ネタ045 PAO で表情筋を鍛える!（鈴木りんかさん）

リファでおなじみの MTG のリフトアップ器具♥ 中央を口にくわえて、おもりのついた両端を上下させ、表情筋を効果的に鍛えるよ♪ 気になるほうれい線や、たるみに効果あり！

表情筋を効果的に鍛えて、すっきりしたフェイスラインに。フェイシャルフィットネス PAO

美ネタ044 スキンエッセンスで肌を修復する♥（矢野ユウキさん）

ぷるるん

EGFという細胞修復成分が肌を再生してくれる美容液✧。 シワ、たるみにはもちろん、ホワイトニング成分も入った優秀アイテム！ 洗顔後、化粧水の前につけるよ♪

EGF配合で大人のゆらぎ肌に対応してくれる！ シーズ・ラボ スキンリペアエッセンスEGF プレミアム

美ネタ043 炭酸クレンジングですっきりトーンアップ♥（まなかさん）

ウォータープルーフ系を使う夏は、化粧も汚れもしっかり落としてくれる炭酸クレンジグで♥ 洗い上がりのつっぱり感がないのに、毛穴の中の汚れまでさっぱり落ちる♪

高濃度炭酸でディープクレンジングができる♥ インピィプラスブイカーボクレンジング

美ネタ048 お風呂パック&美容液で毎日ケアする♥（大城あいさん）

ソフィーナのクリームパックを塗って、シリコンマスクをつけて入浴すると、お肌がしっとり♥ お風呂上がりは化粧水のあとにサンローランの美容液をプラスししてる✧。

大城あいさん（28歳／東京都）既婚・子供なし 美容室経営&アクセサリーデザイナー

肌の明るさがワントーンアップした♥ イヴ・サンローラン フォーエバーリブレイター セラム

右：美顔器を使うときにも使えるので便利! ソフィーナ アルブラン 薬用美白マッサージパック 左：お風呂の中 de 毛穴全開

美ネタ047 タカミのスキンケアシリーズにハマってます♥（水野祐香さん）

ビタミンCの粉末を入れて使うAPSソリュージョンを使ってみたら、肌が少しずつトーンアップ♥ ローションやクリームも合わせて使ってる！

左から肌を保護して有効成分を閉じ込めるタカミクリーム。高濃度ビタミンC の化粧液、タカミ APS ソリュージョン。しっかりと潤いを肌に届けてくれるタカミローション

美ネタ046 寝る前に必ず目元のケアをする♥（奥山絵里奈さん）

右：ハリがあって、くすみのない明るい印象の目元に。イプサ ザ・タイムリセットアイエッセンス、左：スティックタイプで持ち歩きやすく、サッと塗れる♥ イプサ ザ・タイムRデイエッセンス

イプサのアイエッセンスをつけて眠ると、目元がうるおって翌朝の化粧ノリがいい✧。 クマやシワも減って目元がクリアになるよ。日中はディエッセンスを持ち歩いてつけてる♥

5年後、10年後の肌のために、焼かない！ 残さない!!

日焼け予防&アフターケア

美肌づくりに日々いそしむ、姉世代の日焼け事情♥　ガードはしっかりするけど、それでも焼けちゃったら、とにかくすぐに保湿する!!

美ネタ053 飲む日焼け止めを飲む!
（古橋綾香さん&青木りえさん）

天然シダエキスが体内から働きかける、飲む日焼け止めの先駆け♥ ヘリオケア ウルトラD

こまめに日焼け止めを塗り直せない、子供との外出やイベントなどのときに便利✧。 この夏の効果が楽しみ♪

小粒のカプセルで飲みやすい♥ 国産だから安心して飲めるのがうれしい✧。 P.O.L.C.

髪の分け目や首の後ろなど、日焼け止めを塗り忘れて焼けた…なんてこともなくなる♪ 肌荒れにもいいみたい♥

美ネタ054 日焼け後は、薬用ローションと美白クリームを重ね塗り♥
（鈴木りんかさん）

海や山などのレジャーで日に焼けたときは、すぐにエビスのローションを全身につけて、ニベアのミルクを重ねるよ♪　さらに顔はシートマスクをつけてさらに保湿を強化😊

①エビス ビーホワイト　②エビス ビーホワイトローション　③ニベア リフレッシュプラス ホワイトモイスチャーミルク　④ジャパンギャルズ 薬用スノーホワイトマスク&シリコーン 潤マスク フェイスマスク用

美ネタ051 日焼け止め7種類を使い分ける♥（鈴木りんかさん）

大きく①～④が体用、⑤～⑦は顔用に分けて使っているよ♪　さらに外出する時間やシーンによって使い分けてる♥　顔用の⑥は短時間の外出やメイクしない日の顔用、⑦のミルクは長時間の外出やシミができやすいところの下地に使ってる♥

①サンカット 日焼け止め透明スプレー　②スキンアクア モイスチャージェル　③アネッサ パーフェクト UV サンスクリーン A+N　④アネッサ 美白 UV プロテクター A+　⑤ニベア ディープモイスチャーリップ　⑥スキンアクア スーパーモイスチャーエッセンス　⑦スキンアクア モイスチャーミルク

美ネタ052 薄手のストールやカーデを持ち歩く♥
（古橋綾香さん&大城あいさん）

薄いストールを1枚持つクセをつけておくと、日差しが強かったときのガードに使える♥　ブランドもののストールなら、バッグから見せてもかわいい😊

常に薄手のカーデを持ち歩くようにしてる♥　日差しが強いときは、サッと肩にかけるだけで、焼けやすい肩や腕をガードできる✧。 冷房対策にも◎。

美ネタ049 池野クリニックのボディローションと日焼け止めを愛用♥（真優川 咲さん）

左・右：池野クリニックのボディーローションと日焼け止め。日焼け止めは化粧下地にも使えて、ツヤっと仕上がる♥
中：スキンガーデン ボディクリーム～アロエベラ98パーセント～

日焼け対策は池野クリニックのボディーローションと日焼け止めに頼ってる♥
特にボディーローションは手放せない!
焼きすぎたときはスキンガーデンのクリームを重ねるよ♪

美ネタ050 Dr. ウィラードのウォーターとジェルのW使いでケア♥
（小原優花）

日に焼けるとすぐに炎症を起こしてかゆくなるタイプ💧　このウォーターとスキンジェルを使うと、すぐに収まる♥　海外で焼けちゃったときにも助われた!

肌にやさしく、敏感肌、トラブル肌におすすめ!　ウォーターをたっぷり吹きかけて、乾く前にスキンジェルを塗るしっとりする♥
Dr. ウィラード ウォーター&スキンジェル

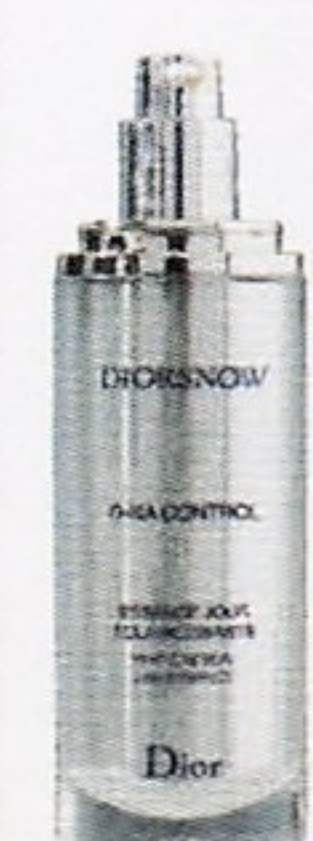
美ネタ055 つば広のハットで日差しを避ける♥（RIRIさん）

とにかく顔は焼きたくないから、外出時にはかならず帽子をかぶるようにしてる♥　日差しが強い日は、えりあしもガードできるつば広のタイプに!　女っぷりも上がるよ✧。

美ネタ056 ボディクリームやミルクをまめに塗る♥（鈴木愛美さん）

外出が多い日は紫外線をカットするUVミルクをこまめに塗ってガード♥　外出をしない日は、ジルのボディエッセンスに♪　どちらも香りがすごくお気に入り😊

下：うるおいながら紫外線予防できる♥ FMDフレグランスUVミルク　上：ジルスチュアート リラックス ミネラルボディエッセンス

美ネタ057 日焼け後はディオールのホワイト美容液をプラス♥
（大城あいさん）

夏の紫外線ダメージ&シミ予防には、ディオールの美白美容液を使ってるよ♪　外にいる時間が長かったり、強い日差しに当たった日は、いつものスキンケアに追加してる✧。

肌なじみのいいさっぱり系♥　ディオール スノーホワイトニング コントロールエッセンス

だから…次はあなたの美ネタ、頂きに参ります♥

今日より明日、明日より明後日…私たちはもっと美しく輝きたい!♥

WANTED

〔この方に聞きました!〕

東日本大震災の避難生活中に気づいたこと、役立つことをイラストでまとめたメモ。ツイッターで拡散され熊本の多くの人にも届き被災中の知恵になりました★

コミックエッセイ、雑誌など幅広い分野で活躍中。「被災ママ812人が作った子連れ防災手帖」のイラストも担当。

イラストレーター アベナオミさん

"防災リーダー"は家庭のお母さん"をテーマに、日頃の備えから非常時のご飯レシピまで、わかりやすい4コママンガで解説。

日本テレビでお天気キャスターをつとめるほか2004年に防災士の資格を取得し、翌年には日本防災士会常任幹事に就任。

防災士・気象予報士　木原 実さん

Part.1

"もしも"のときに守ってくれる防災グッズ♥

守ってくれるのは彼でも親でもなく、自分自身。何かあってからじゃ遅いので、防災意識が高いうちに始めよう★

一人暮らしも家族連れも!
災害時にものすごく役立つものはコレ!

生き延びるために食料、懐中電灯やスマホ充電器も必要だけど、実はこの6つがないとかなり困る💧 全部経験者の声からまとめた、実際に役立つものを紹介😊

1. 空のペットボトル

避難中は水の確保が重要!
1日1人3Lが必要です★

行政はすぐに給水を行ってくれますが、給水袋は数に限りがあり容器持参がほとんど。2Lは力加減が難しいので調理や洗面時は500mlが◎。なければバケツや段ボールにポリ袋をかぶせればタンク代わりに😊

Real voice!
こんなに必要だと思ってなく直前に捨てたのが失敗。今後のために20L給水タンクを3つ購入。(ライター松野)

2. キッチンバサミとミニスライサー

洗い物を出さずに調理でき肉や魚、茹でた春雨もカット

非常時の食事は洗い物を出さない、食材に触らないことがキホン! この2つはまな板を使わずに食材を切ることができるし、使ったあとの熱湯消毒も少量で済みます。何より使い慣れていれば調理がカンタン♪

Real voice!
水が通っていても少しにごることがあるし、給水分は飲料水に使いたい。食材を混ぜるときにポリ袋を使ったり、食器や手を拭くのに除菌用のティッシュも大活躍! (RIRIさん)

3. 食品用ラップフィルムかアルミ箔

キッチン以外でも大活躍!
1本あれば何かと重宝✧

お皿にしいたり、ラップごしにおにぎりをにぎれば手もお皿も洗わなくてすみます。包帯やガーゼの代わりに、体に巻いて防寒対策に、破れた窓をふさぐ、ガラスに貼って油性ペンでメッセージを書いたりと活躍✧

Real voice!
アルミ箔はオーブントースターの受け皿やホイル焼きに◎。フライパン用ホイルも便利! (ライター松野)

4. カセットコンロ&ボンベ

電気・ガスが止まったときの救世主✧

電気コンロやIHコンロは電気が止まると使えないので、カセットコンロが役立ちます。被災中の温かい食事は本当に落ち着くし、赤ちゃんがいる家庭はミルクを作ることも😊 ガスボンベは10本ほど常備を!

Real voice!
実家はオール電化だったので停電が1週間くらい続いてキツかった💧 お風呂に入れなくても沸かしたお湯で足湯をするだけでも気持ちいいって話も聞いたよ✧ (RIRIさん)

5. おりものシート

お風呂に入れない、下着を替えられないときに便利✧

水が止まれば洗濯は後回し。状況によっては1週間ほどお風呂に入れないし、コインランドリーも混雑するので下着の節約が必要。非常時のニオイや不快感はずっとつきまとうので、普段使いのものを多めに備蓄を😊

Real voice!
当時、化粧品メーカーの友人に教えてもらいました。洗濯物が減るし、汚れたらつけ替えればいいのでいつも清潔✧ ストックもしています😊 (アベナオミさん)

6. ペット用トイレシートか猫砂

一刻を争うトイレ問題に役立つペット用グッズ

避難中のトイレは混んで汚れていたりするのが現実。ペット用のトイレシートは吸水ポリマーを含んでおり、猫砂も吸収力抜群で消臭効果があるよ。段ボールで簡易トイレを作り、使用後は燃えるゴミへポイ😊

Real voice!
タンク型トイレの場合、1回流すのに必要な量は10〜12L。生活用水が2L数本しかなかったので困りました。地震後お風呂に水を貯めれば良かったと後悔💧 (ライター松野)

地震経験者が声を大にして伝える!
の防災対策!

4月に熊本地震が起こり、もはやいつどこで起こるか分からない大地震。東日本大震災経験者・RIRIさん、熊本地震経験者・ライター松野のリアルな声と一緒に、災害を乗り越える策を伝授! がまだせ熊本😊!

ILLUSTRATION_Naomi Abe
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno
SPECIAL THANKS_Minoru Kihara

POINT!

水が出ない！ 停電した！ といった状況を想定してみることが大切！

規模によりますが、何時間も行列に並んだのに配給がもらえなかったり、十分な量をもらえなかったりします。自分が困らないためにも、何が必要かを考えて乗り切りましょう★

衛生面

【非常用簡易トイレ】

避難時のトイレは本当に死活問題　水分を我慢すると体調不良になるので避けては通れません。粉末凝固剤、吸水パックなど使いやすいものを選んで。

【ベビーバスやタライ】

水を貯めたり洗濯に使ったり、お尻だけお風呂に浸かる座浴に使ったりと用途はさまざま。バケツ2つか2種類を組み合わせておくと重宝するよ！

【ベビー用おしりふき】

ちょっと手を拭くのにも気兼ねなく使える。厚手なので顔→体→足の順で拭き上げ、おしりは2枚目を使って。赤ちゃんはかぶれることもあるのでこまめに！

【生理用品１周期分】

普段使いのもので最初の1カ月乗り切れる枚数を準備。夜用はかさばるので軽い日用を用意し、こまめに取り替えたほうが清潔　携帯用のビデも一緒にね！

【ジェルタイプ消毒液】

地震直後は普段よりホコリが舞うせいか、いたるところが汚れます。食事のことを考えてニオイのキツくないもの、指先まで塗りやすいジェルタイプがオススメ。

【歯ブラシセット】と【ドライシャンプー】

お風呂に入れないときは水のいらないドライシャンプーを使うと頭皮スッキリ。歯ブラシは言わずもがな、食後に緑茶を飲むのも◎。口の中がサッパリするよ✧

他にもまだある！ 用意しておくと困らないものリスト♥

生活面

【スマホ充電器】

災害時は安否確認や情報収集、懐中電灯代わりに使いバッテリーを浪費しがち。電池式かソーラー式の充電器を、予備の乾電池と一緒に備えておくべき

【懐中電灯】

灯りはいくつあっても困りません。夜トイレに行くときは両手が空く首から下げるタイプやヘッドライトが◎。予備の乾電池の心配が少ないLEDタイプも優秀！

【充電式クリーナー】

停電しても充電がある限りは掃除ができる✧ 地震で割れるのは食器や花瓶のほか、掛け時計や吊り下げタイプの照明など。細かいガラス片を掃除するのに活躍。

【ストールや帽子】

ストールは寒さ対策はもちろんポンチョにすれば着替えのときに重宝。帽子も防寒・熱中症・紫外線対策のほか、危険物やほこりからガードすることもできる★

【ガムテープと油性ペン】

避難所の仕切りに段ボールを使うので、固定用にたくさん必要。また布ガムテープに油性ペンでメモを書けば伝言板代わりになり、連絡手段にもなります

【給水タンク】

給水用に容量が大きく、蛇口ノズル付きは使い勝手も抜群。コンパクトになる折りたたみ式、持ち運びに便利なタイヤとハンドル付きなど種類はさまざま✧

家庭によって異なるので各自カスタマイズを

乳幼児や高齢者のいる家庭、持病やアレルギー持ちでは必要なものも変わってきます。おむつや常備薬など、必要不可欠なものは日頃から多めに備えておきましょう！ ほかにもメガネやコンタクト、マスク、軍手、雨合羽、ゴミ袋、包帯やばんそうこう、乾電池、現金、ドライフルーツ、使い捨てカイロ、ふえ、スキンケア…。あなたは何がないと困りますか？

子供がいる家庭は普段と変わらないアイテムを備えて！

いつもと違う空気や緊張感で眠れないことや、ストレスを感じることも多い様子。好きなお菓子など日常を取り戻せるものがあると安心

1. いつもと同じ哺乳瓶に粉ミルク

ホッ

やっぱりコレ!!

クマパン

子供向け物資の配給はほぼ期待できません！

熊本地震でも配給は大人用に食パン、子供用にピーナッツパンのみといった場合も。普段使っている哺乳瓶や粉ミルク、おむつも同じものがあると限らないので多めにストックを。いつものお菓子、アレルギー対応の食料も数種類あると子供も大人も安心です

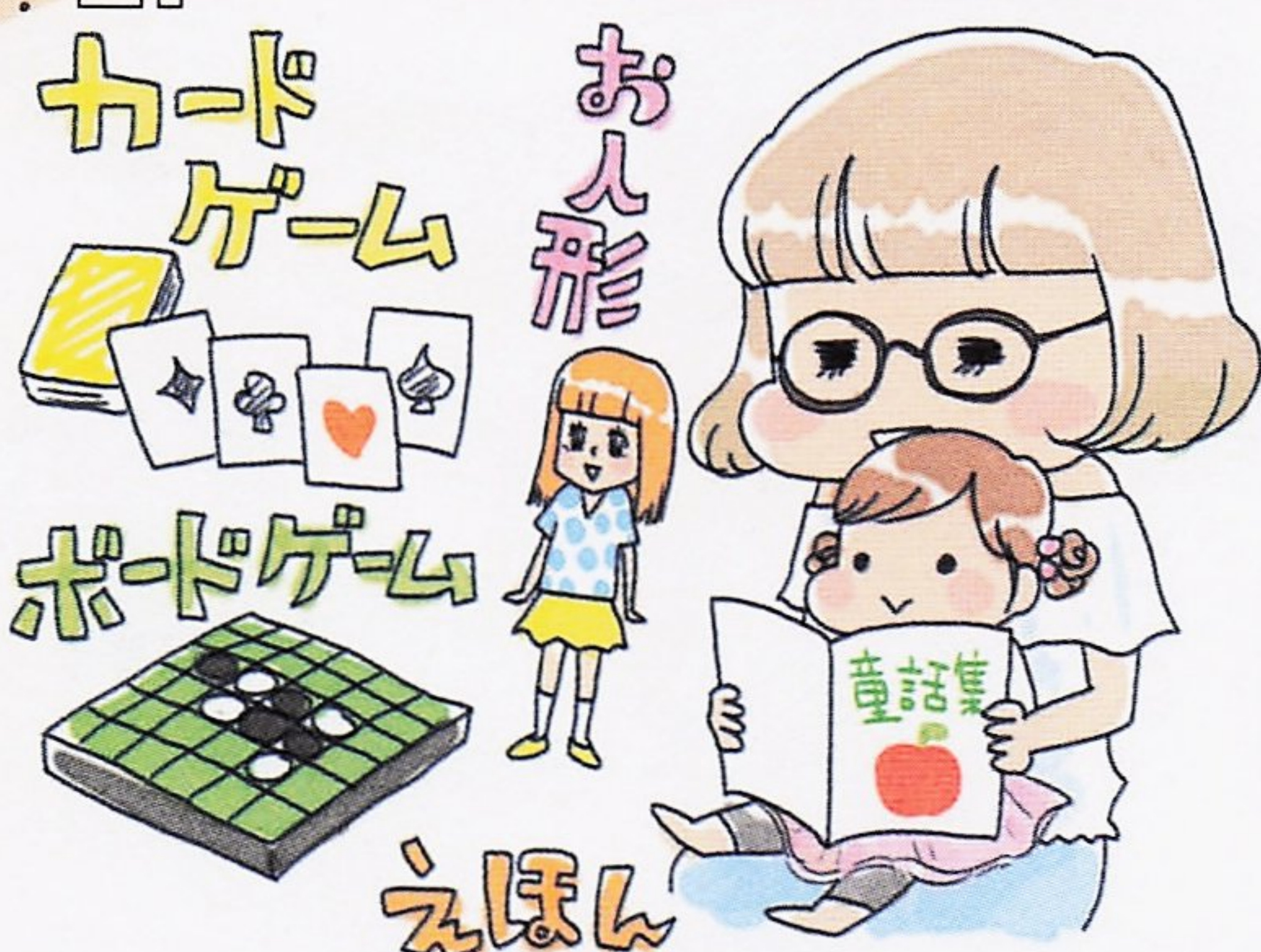
2. アナログのおもちゃや絵本

カードゲーム

お人形

ボードゲーム

童話集

えほん

TVのない生活に慣れなくて子供がイライラすることも

充電を気にしてスマホで動画を見せることも控えるはず。知らない間にストレスが溜まっていくので、遊ぶことでストレス発散を。鬼ごっこやボール遊びのほか、夜は懐中電灯を使った影絵遊びも。眠れないときは読み聞かせをしてあげて

3. 小型テント

赤ちゃんがいる家庭は授乳時に役立つ！

避難所では女性や子供が危ない目に遭うといった、報道されないトラブルがあるのも事実。自宅避難するに越したことはないけれど、自宅が危険であれば安全な避難所を利用して。人目を避けられるような小型テントは重宝★

4. 保温ポット

赤ちゃん用のミルクのほかおかゆやスープ作りに

乳幼児のいる家庭にお湯が配布される場合もあり、保温ポット、保温機能付きの水筒や携帯用スープジャーも◎。温かいタオルで体を拭いたり、時間はかかるけどポットにご飯とお湯を入れておかゆを作ることもできる

5. 赤ちゃん用沐浴剤

石けんいらずで水いらず！ 子供も大人もサッパリ✧

お風呂に入れないときのおしり拭きも便利だけど、温かいお湯はリラックス効果が抜群！ 石けんだと流す水も必要だけど、沐浴剤は薄めるときの1回で済むので水の節約にも。座浴でちょっぴりお風呂気分も味わえます

POINT!

子供のものや女性用のものは自分で用意しておくのが鉄則！

被災直後は混乱もあり、支援が届くまで時間がかかったり平等に配られるものではありません。おむつやミルク、生理用品に化粧水など普段使いのものを自分で用意しておいて★

身を守るのは自分自身！

防災士・木原実さんと東日本大震災経験者、熊本 お姉さんのため

水にレトルト食品、缶詰など！

地震直後はコンビニやスーパーの棚がすぐ空っぽに💧 離れて住む家族が地震直後に送ってくれたものですが、被害が少なかったのでそのままストックに回しました。今後の安心材料になってます♥ （ライター松野）

POINT!

倒壊の危険がなければ自宅避難がベター！

Real voice!

避難所にいるのはいい人ばかりではありません。危険でなければ自宅のほうが子供も安心できるし、周りに気を遣わなくてすみます😊（アベナオミさん）

避難所には赤ちゃんがいる人、ケガをした人に高齢者など色んな人が集まる上、限られたスペースで一緒に寝泊まりしなければならないのが現実。子供の泣き声で気を遣ったり、対応の不満からもめ事が起きたりすることも。家が安全なら自力で乗り切ることが大切😊

Part.2 非常時ごはんの食材と知恵♥

食事は避難中のテンションをかなり左右します。行政に頼らなくても暮らせるように備え、早く日常を取り戻したい。

ストックしておくと便利な食材はコレ！

避難中は仕方ないとはいえ、味気ない食事は心もすさむし栄養不足になりがち。この4つは常温保存も長期保存もできる上、いつもの味を再現できる優れもの！

☆ 乾物類 ☆

コンソメや鶏ガラなど顆粒だしのほか、ワカメ、とろろ昆布、桜海老といった具材まで種類はさまざま。だしも出ておいしいスープができる✧

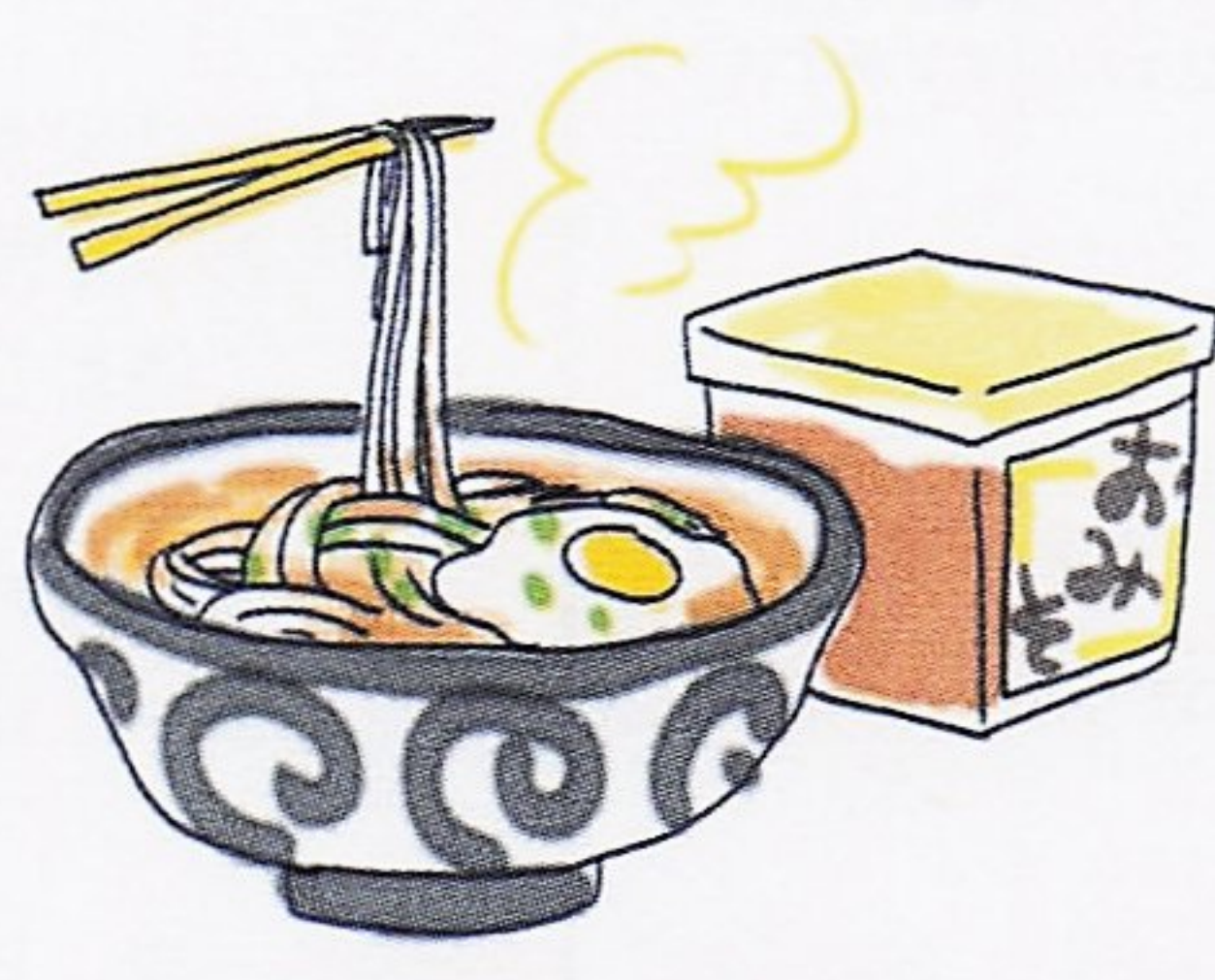
レパートリー無限大!! 中華だし ワカメ 春雨 中 / 洋 さくらえび コンソメ ケチャップ / 梅こぶ茶 お麸 とろろコンブ 和

☆ 乾麺 ☆

そうめんやパスタの賞味期限は約3年✧ 粉末スープを少なめの湯で溶いてパスタと和えたり、缶詰の具材をそうめんにのせたりして工夫を😊

マカロニ＋缶詰＋コーン＋ツナ / 粉末スープ＋パスタ

☆ お味噌 ☆

味噌汁や煮込みうどん、肉や魚が手に入ったら味噌漬けにしてみるのも◎。常温保存でき、ビタミンB1を多く含むため疲労回復に効果抜群！

☆ お漬け物 ☆

らっきょう、たくあん、高菜といったお漬け物は賞味期限が1年のものも。ご飯に混ぜたり炒めたりできるので、常備総菜として大活躍！

細くきざんでごはんにマゼマゼ♫ ラップでにぎりましょう

～3.11経験者アベナオミさんのやり方を紹介！～

あの日から続けているコト

防災対策はハードルが高い人もいるはず。アベナオミさんのブログ記事「#1日1防災」もわかりやすいのでぜひチェック！

- おむつは2～4パックを備蓄しながら使う
- おしりふきも箱買いがキホン
- お風呂の残り湯はギリギリまで残す
- ガソリンは残り半分になったら給油
- 乾物や缶詰などは普段使いしながら調味料棚などに入るだけいっぱいに
- お米も半分以下になったら買い足す
- 停電を考えて冷凍食品は溶けても食べられるほどほどの量に
- 冷凍庫に水のペットボトル750～1000mlを1本凍らせておき、停電したら冷蔵庫の保冷剤代わりに、溶けたら生活用水として使う

アベナオミさん直伝！

無洗米じゃなくてもお米を洗わずに炊くワザ♥

災害にあった時は水の節約のために

無洗米じゃなくても洗わずにそのまま炊いて大丈夫だ!!

と…よく言っていたコメ農家の父

実際に私も3.11の時は洗わずに炊飯

コメ2～3合

水は人さし指の第1関節

土鍋orルクルーゼ

30分以上水にひたす

1 強火にかける

2 沸とうしたら弱火で15分

3 火を止めて15分蒸らす

注意 蒸らしが終るまでフタはあけちゃダメです!!

できあがり

ラップでおにぎりに!!

乾物や缶詰を入れて炊いてもOK

食料のストックは4日～1週間分確保！

飲料水は1人1日3L、食料は多くて10日分必要です。レトルト食品だけじゃなく、ビタミンやミネラルといった栄養を補えるものも必須！

被災後は野菜が手に入らない!? もしもの時のビタミン・ミネラル

粉末青汁!! 粉末緑茶!! 美容にも 防災にも ペットボトルですぐ飲める!! 玄米ブラン 玄米もち 胚芽米 ドライフルーツ ミックスナッツ

少し多めの買い置きで日常備蓄を始めよう

一人暮らしの人は特に置き場所に困るはず。自分好みのものを買い置きし“食べたら買う”を繰り返して。非常時の安心につながります😊

ストックする → 使う → 買う

素朴なギモンを解消！防災Q&A♥

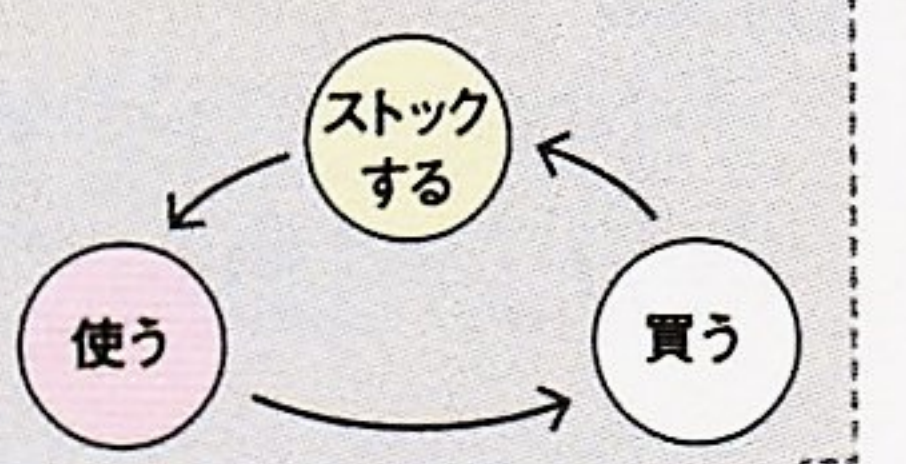
Q.1 市販の非常用持ち出しバッグを買ったほうがいい？

A 使ってない旅行カバンで代用可能！ 杉山佳那恵

既製品のものでも足りないものは必ず出てきます。避難所で一晩過ごすことをイメージし、自分に必要なものを使っていないカバンに詰めて😊！

Q.2 家で寝るなら1Fと2F、どっちが安全？

A 倒壊する恐れがある場合は比較的2Fが安全！ まなかさん

地震で亡くなる人やケガをする人の多くは、家具や家の倒壊によるものか、地震後に体調を崩してしまうか。耐震性能が不安な家なら2Fが安心！

Q.3 地震が起きたら、じっとするべき？すぐに外に出たほうがいい？

A まず倒れてくるもの、落下してくるものから身を守って！ 桜井莉菜

家の下敷きにならないよう外に出ることが大事ですが、震度7クラスの大地震では移動も不可能。丈夫なテーブルの下で身を守って下さい！

Q.4 避難するとき、飼っている動物はどうすればいい？

A 避難所で受け入れてくれるか確認を RIRIさん

ペットは家族と同様ですが、避難所で受け入れてくれない場合は家に置いておくか、外につなぐしかありません💧 避難所の指示に従って下さい★

Q.5 車で避難する人が多いけど、車内は安全？

A 単独で駐車せず周りの人とコミュニケーションを けいこ

女性の単独行動は危険です。車中泊をする際は、窓を閉めてドアもすべてロックを。熱中症やエコノミークラス症候群にも注意し、適度に運動を！

Q.6 家が無事でも避難所のほうがいい？

A 自宅避難がオススメ！ 青木りえさん

本当に支援が必要な人のためにも、危険でなければ自宅避難を。見知らぬ人が多い避難所よりも、やはり自宅のほうがストレスフリーです✧

Q.7 よく聞くけど、お風呂に水溜めたほうがいいって本当？

A すぐに溜めるべき！ 神子島みかさん

トイレに料理、洗濯に手洗い・うがいなど、控えたとしても被災中は多くの場面で使います。断水前にお風呂やあらゆる容器にたっぷり確保を😊

Part.3

家の中も自分自身も！身の回りの防災対策❤

震度7クラスは大型家電や家具がカンタンに倒れます。やっておけば良かった！と後悔しないために対策を😊

ストッパー式の転倒防止器具と併用して

天井の強度が不十分なので突っ張り棒だと効果が薄い。やむを得ないときは2本1組でしっかり固定を。大型家具はL字金具で固定するのが1番！

POINT!

無防備な就寝中が1番キケン！家具が倒れないよう対策を！

地震で亡くなる人やケガ人の多くは家具の落下や下敷きが原因💧 家具の固定は真っ先に行い、必要なら家の耐震診断や耐震補強も！

家具を固定するには2種類以上のグッズを組み合わせて！

1本の矢より3本の矢のほうが強力なように、耐震グッズもつっぱり棒と開閉防止ストッパーなど、組み合わせたほうが心強い✧ 家具の上部や天井は板の向こうが空洞の場合もあるので、両端や梁の位置に設置して😊

つっぱり棒 板をはさむとgood!!
ヒモなどでとめる
ガラスにフィルム
耐震マット
TV
食器下にすべり止めシート
軽い物は上
重い物は下

Real voice!

棚やタンスの下段にペットボトルを数本配置！

重心を低くすれば安定感が出て倒れにくくなります。水の備蓄にもなるし、すぐできるのもポイント😊（アベナオミさん）

家具の配置はどう倒れるかイメージして決めるコト！

✕ こんな部屋はいざという時に危ない！

✕ 棚や本棚で、食器や重い本が上のほうにある
✕ 寝室に背の高い家具がある
✕ 頭の上にエアコンや照明がある
✕ 家具が倒れてくる位置にベッドやソファがある
✕ 花瓶といった倒れやすいものが高いところにある

オシャレな部屋に憧れるけど就寝中に地震が起こったら？ 家具が倒れてこない、倒れてもベッドを直撃しない、出入り口をふさがない配置に変更を。

コドモタンス
クローゼット
もし倒れてもダレもケガしない
ベビーベッド
逃げ道OK
収納ボックスなどにスニーカーやライト ラジオを常備
グリーンは倒れると土がこぼれて大変
ここにはゼッタイになにも置かない!!

○ こういった部屋は安全！

○ 逃げ道が確保されている
○ 頭上に落ちて困るものがない
○ 万が一、寝ている時に家具が倒れても直撃しない
○ 辞書などの重い本は下段、文庫本などの軽い本は上段にある

Real voice!

食器棚は扉や引き出しが開き、食器や調味料が飛び出してもうぐちゃぐちゃ💧 少しでもなにか対策しておけば被害は小さかったかも。（RIRI さん）

Real voice!

2段重ねの上のカラーボックスが地震で落下し、横にも移動してびっくり。エアコンが外れて頭にぶつかった人もいるので注意を！（ライター松野）

POINT!

もしもの時ために、防災Bookを使って家族会議を開いておこう！

木原実さんオススメ

東京防災

東京都が作成した防災ブック。備蓄や防災対策、知恵などが満載。一部都内で配布のほか、提携する全国書店で1冊140円で販売。電子書籍は無料で配信中。

子供とは年齢に合わせた約束をし、家族で共通認識を持って。災害時に正解はありません。生きて再会することが大切！

☑ **避難所や帰宅ルートをチェック**

家族で防災マップを作って集合場所を決めたり、水道水やトイレを提供してくれるコンビニやファミレスなどの帰宅途中支援拠点を確認して。

☑ **大事な連絡先は紙で保存**

スマホは便利だけど電池が切れたら宝の持ち腐れ。デジタルに頼らず、大切な連絡先は大人も子供も紙で持ち歩いて！

☑ **災害アプリをダウンロード**

おなじみの懐中電灯、ホイッスルのほか、スマホで聞けるラジオ、全国避難所ガイドにイマドコ送信などが便利✧

☑ **子供と離れているときを想定**

保育園の先生と離れない、ケガをしないようにする、おばあちゃんに電話するなど、最低限のことを教えておくこと😊

もしみんなバラバラだったら
どうしよう…

経験者が語る！ 地震直後にやっておけば良かったコト

生活用水の確保と被害状況の記録

飲み水は給水所で手に入っても生活用水の確保が難しく、お風呂や色んな容器に確保すべき。地震保険・家財保険の申請に地震直後の家の写真撮影も大切。（アベナオミさん）

真っ先にお風呂に水を溜めれば良かった！

何よりトイレに困るので約200Lも溜められるお風呂は最強。ほかに給水用の空ペットボトルの用意、パウチ総菜や使い捨てカイロもあれば良かった。（ライター松野）

Q.8 地震後、家族との連絡手段は何が頼れる？

Ⓐ LINEかTwitterが大活躍！ —— 奥山絵里奈さん

電話回線がパンクしてガラケーを使う親の安否確認をすぐにできなかった人も。インターネット回線を使うLINEやTwitterはいざというとき便利。

Q.9 避難所で貴重品は盗まれませんか？

Ⓐ 貴重品は肌身離さずに持っておくべき！ —— 伊吹奈々さん

避難所には色んな人がいるので気をつけたい。流通が回復するとスーパーやコンビニで買い物できるので、生活費の範囲で小銭も含めて用意を😊

Q.10 避難中、少しでも快適に過ごすには？

Ⓐ 情報収集力で差がつきます —— 早川沙世

Aの市役所で給水がある、Bのスタンドで長蛇の列、Cの店でおむつを売ってたなど、被災中は情報が命★ ガセも多いので信頼できる情報を！

Q.11 被災中、子供にどう接すればいい？

Ⓐ 小さい子供ならしっかり抱きしめて！ —— 古橋綾香さん

抱きしめて話すことで子供の不安を取り除くことが大切。ある程度大きければ避難所の仕事を手伝うことで前向きに生きる原動力になります✧

Q.12 女性はどう避難すれば安全ですか？

Ⓐ 避難中は決して1人にならないように！ —— MERIさん

避難所だけじゃなく、行政を装って自宅避難者を狙うパターンも実際あります。決して1人にならないよう顔見知りの人と行動をともにして！

Q.13 義援金・募金を募る団体がたくさんあって選べません！

Ⓐ 迷ったら日本赤十字社に送って！ —— 水野祐香さん

活動内容に共感できる団体を選ぶのが理想だけど、詐欺も横行するのでしっかりした団体に送って。Tポイント募金はカンタンにできるのでオススメ。

Q.14 お金で支援する方法って何がありますか？

Ⓐ 義援金・募金、ふるさと納税など —— 金本かすみさん

ふるさと納税は自治体に寄付する代わりに特産品をお礼としてもらえるしくみ。返礼品の辞退もでき、被災地の負担にならず支援になります★

Q.15 離れて暮らす家族・友人が被災しました。何を送ればいい？

Ⓐ IKEAのソーラーライトや食器が嬉しかった！ —— 真優川 咲さん

ソーラーライトは乾電池いらずだし、食器は地震で割れるので必要。落ち着いた頃相手の好きなものやちょっとした贅沢品を送るのもアリ✧

姉ageha専属モデル小原優花[ゆんころ]プロデュース

思い通りにヤセられない！それは酵素不足が原因です。

綺麗にヤセる

クレンジング酵素

酸味がなくグレープ味でおいしい

酵素ドリンク

64種類の
ミネラル酵素

特殊美容成分
白金
ナノコロイド

高級美容食材
ツバメの巣

30万袋突破大人気ダイエットサプリ
CUTE MEから酵素ドリンク新発売

＼すぎやまかなえの心理テスト連載!!／

カナISM

KANAISM

vol.8「カナのマイブーム A to Z」

「どうもカナです。今回は最近のマイブームをA～Zの頭文字で集めてみたよ。ところで今期のドラマ、おもしろいの多くない？『火の粉』『ヤバ妻』に絶賛ハマり中。前クールは『ナオカナ』にハマってたし、サスペンス系のドラマが好きみたいです♡」

TEXT_Haruka Noda

a. 姉ageha会

4月からはじめた姉agehaメンバーで集まる会。というか1回目が楽しくて月イチの恒例行事に♡ メイクも濃ければトーク内容も濃いんです。

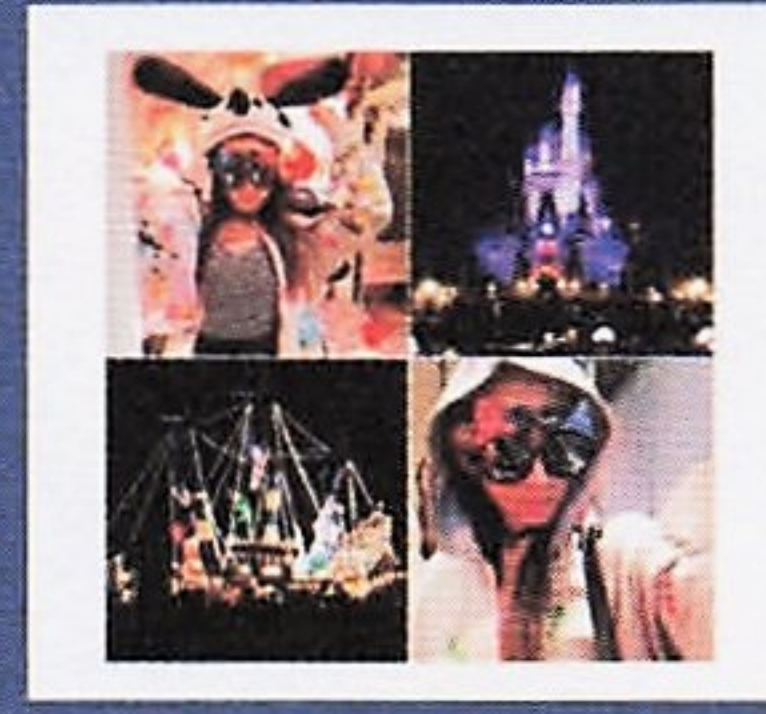
b. ボディクリーム集め

保湿よりも香りに癒されたくて使ってる。塗ったあとも自分で自分の匂いに幸せ感じてるよ（笑）。今のお気に入りブランドはジュリーク。

c. ちょうちょ保育園

姉agehaのカナとは違う「杉山先生」の場所。癒しでありながら気を抜けない時間。スタッフと他愛もない話ができる関係性も誇りです。

d. ディズニーランド

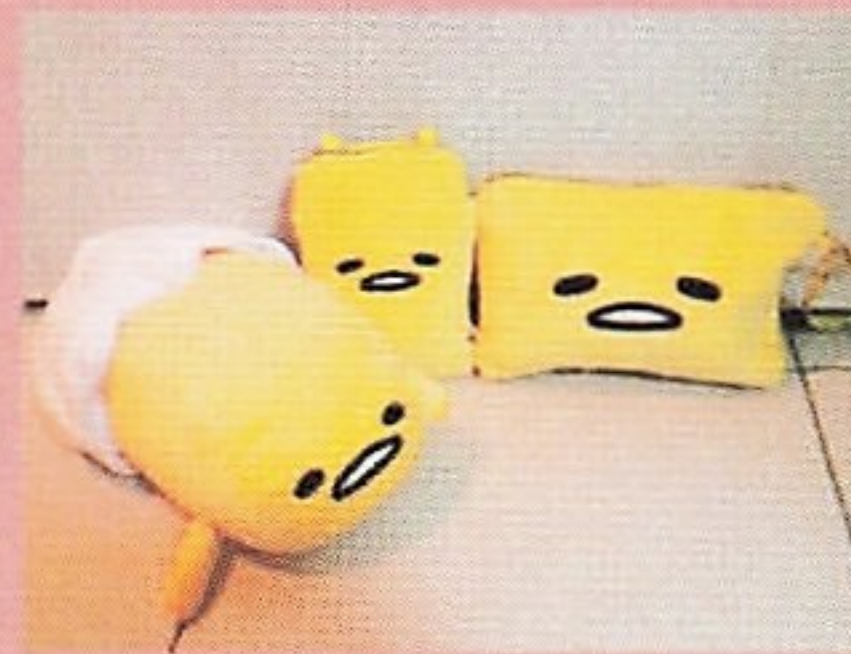
昔から変わらず好きなもの。今一番ハマってるキャラクターはオラフ。その前はユニベアだったな。その時々で好きなキャラがいるよ♡

e. エステ

これも長年好きなもの。オリスパがカナの聖地だよ！ 施術中は寝ない派。だって寝たら気持ち良さがわからないで終わっちゃうもん。

f. ファンタジー

要は非現実的な世界。ラスベガス、マカオ、ハワイを旅して日本では味わえない幻想のような時間があるって気づいちゃったの。

g. ぐでたま

前にこの連載でも会いに行った、気だるい彼は相変わらずカナのツボをついてくる。珍しいぐでたまグッズを見つけたら是非一報を。

h. ハワイ

何度行っても飽きない。そんな大好きな場所に家族を連れて行けたことが最大の自慢。また行けるように頑張ってハワイ貯金してます。

i. Instagram

今更(!)1番のブーム。人の個性が見えやすいから飽きないね。コメントくれた人の写真を見に行くこともあったり。フォローミー♡ kanaxxy_0421

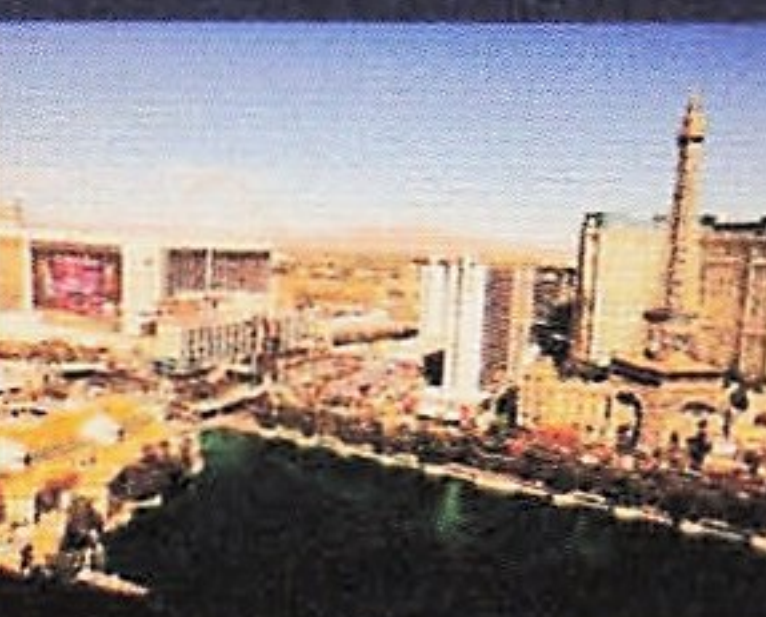
j. ジャスティン・ビーバー

ラスベガスでライブに行ったんだけど世界観に圧倒された。以来、朝起きたら必ずSorryを聞く日々。もっと早く彼の魅力に気づけばよかった！

k. 家族

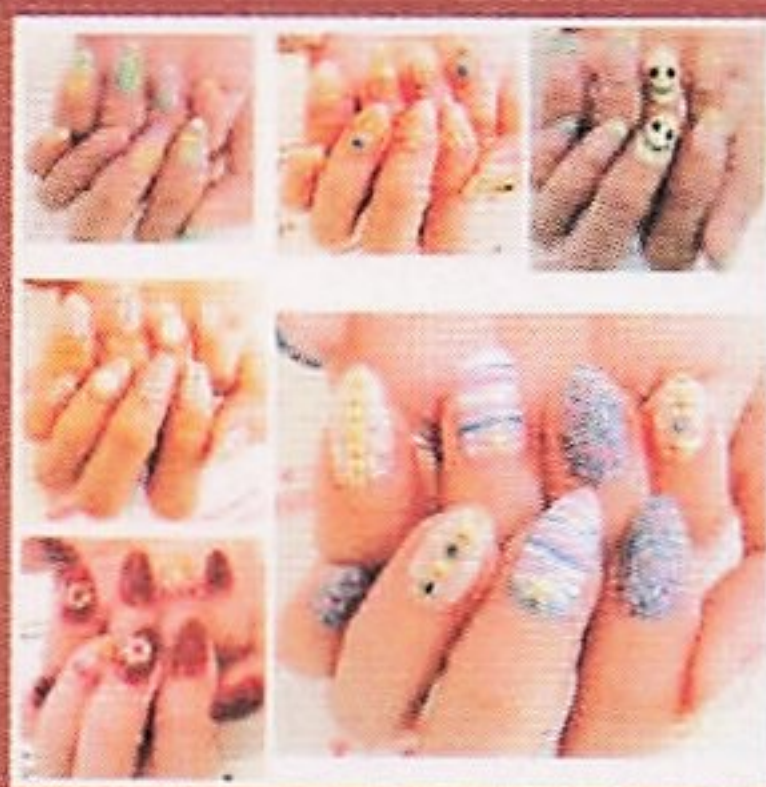
「h」でも書いた通りいまだに家族旅行するほど仲良し。最近は日光東照宮に行ったよ。愛犬しーくんと公園に行くのも実家での楽しみ。

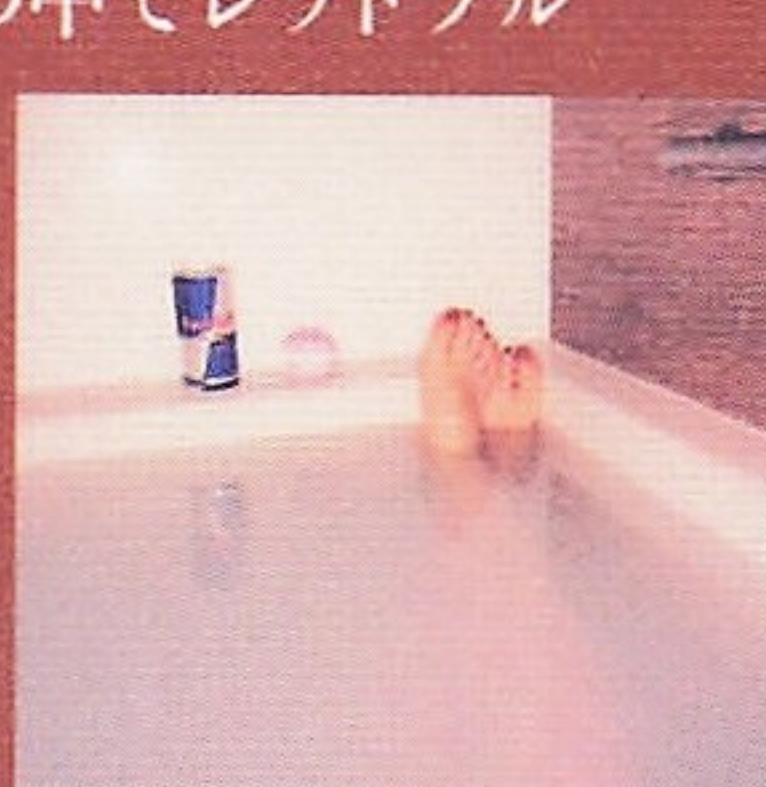
l. ラスベガス

ラスベガスラスベガス言い過ぎ？ 買い物も楽しいし、ベガスにしかない夢のような空気感がもうたまらん。6月また行く予定。

m. movie

その日観た映画の点数と感想をまとめた映画日記を書きはじめました（笑）。最近は韓国映画の「7番房のキセキ」がヒット！

n. ネイル

毎回自分でデザインを考えるから、完成した爪の満足度が高くて何度でも眺めちゃう。SNSにアップした後のみんなの反応も気になる！

o. お風呂の中でレッドブル

騙されたと思って1回やってみて！（※身体が弱い人はやめてね） 普段飲むよりおいしいから。何これ…違う飲み物!? って思うはず。

p. プール

焼けるのは嫌だけどあの空間が好き。でも水に潜るし泳ぐよ！ 泳いで魚の気分になってみる。でもカナはマグロにはなれないなぁ。

q. キューピーマヨネーズ

卵焼き×キューピーマヨネーズ＝神

r. RASVOA

最近RASVOAのカジュアル服がかわいいの。ラフなのに女っぽくて。新しいファッションに挑戦するのって新たな自分発見みたいで楽しい。

s. 進撃の巨人

半年くらい前に人にオススメされてどハマりした漫画。早く20巻出ないかなって心待ちにしてる。実写版映画は別物として考えればアリ。

t. たかこ

"たかこ"という自分が作った架空の人物を演じて早半年以上。ついにこの号の着回し企画でキャラ設定の詳細が明かされてるよ！

u. UNO

りなちゃんから「ギャンブル派」と呼ばれるほど攻めスタイルで勝負。最近新しく出たUNOのマイルールを設定できるカードも使用済み。

v. ヴィクシーのパンツ

はき心地が良くて海外に行くとまとめ買い。メンズっぽいラフなデザインからセクシーな柄まであるから毎朝の下着選びが楽しいよ。

w. 笑い

関西人なせいか、とにかくおもしろくないことが嫌い。ダウンタウンがカナの笑いの神様で、好きな男性のタイプは浜ちゃんです。

x. 「xoxo,gossip girl」

日本で配信が始まってすぐにハマったドラマ。結末をわかっていても飽き足らず何回も見続けてるよ。なれるものならブレア様。

y. YSL

ハイブランドの中で一番好き。コスメもバッグもあの上品さは他にないでしょ。1カ月に2～3回は新しいものをチェックしに店頭へ。

z. ズートピア

感想はネタバレするからまだ言えないけど、絶対DVD買う！ 家で観るとまた違う発見や感想が生まれるからそれも楽しみなんだ。

今回の心理テストはあなたの「ハマりやすいもの」がわかる問題

知人の家に招かれました。なにやら今温めているものをあなたに出してくれる様子。なにを出してくれると思いますか？

A. うどん　B. 煮物　C. お味噌汁　D. 蒸しタオル

テストの答え

A…メインディッシュ的食べ物。それさえあれば良いもの。生きていく上でなくてはならないものにハマるから、それが趣味だと気づいていない場合も。B…付け合わせ的食べ物。なくても良いもの。人生の中で触れて通らずとも困らない、やや贅沢なカルチャーに興味がありそう。C…あったら嬉しい食べ物。最終的に落ち着く先。安定安心があるものを好む。散歩や読書・睡眠など、生活の合間にできること。D…なくてもいいけど食べる前にしたほうが良いこと。生きるためにあったほうが良いもの。異性や友達など、人との交流こそ生きがい。

ジングはなかった！
ふくほどに美肌!!

よる"本気の植物療法"が、
ミセラークレンジング水になりました!!

汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、"ミセラー水"という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、"あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを"と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証"エコサート"も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく３in１

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう 3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。

こんなクレン
ミセラー水は

**ヨーロッパ屈指の製薬会社に
どこにもないオーガニックな**

1 弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

**プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400（税別）**

敏感肌向けとして初めて開発に成功した3in1のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。(エコサート認定)

2 テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ

**プラントシステム ピュレテ ミセラー
500mL ¥2,400（税別）**

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える3in1ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ1本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アプリコットウォーター〈整肌成分〉配合。(エコサート認定)

3 肌あれしやすい超乾燥肌、エイジングが気になる肌へ

**プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400（税別）**

超乾燥肌のためにつくられた初めての3in1ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ
ツーウェイワールド株式会社
0800-222-3218
www.plantesystem.jp

※全国の有名バラエティストアにて発売中

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。(コピー可)

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前 (　歳) 電話番号

住所

職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日

メールアドレス

趣味・特技

整形モニター OK・NG

メスを使う施術 OK・NG

注射などのプチ整形 OK・NG

自己PR

present

スクラブやバスアイテムで夏ボディに磨きをかけよう♡　イベントで大活躍のタトゥーシールもプレゼント♪　巻末のハガキかwebで欲しい番号を記入して応募してね★　P151にもネイルチップのプレゼントがあるよ♥

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[No.4], Junji Moroi(ROOSTER)[No.5]

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2016年8月5日（金）必着

〈個人情報の取り扱いについて〉
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

present 1　ウテナより　ソルトスクラブ

Berry　Citrus　Green　Milk　Sweet Mix

各1名様

ボディスクラブで古い角質オフしよう✧
ジューシィクレンズは、コールドプレスジュースと同じ製法で採取されたアルガンオイルと4種のフルーツ＆ベジタブルエキス（保湿成分）を配合♪　好きな香りを選んでね★

ウテナ お客様相談室　0120-305-411　http://www.utena.co.jp/juicycleanse/

present 2　タッチインソルより　化粧下地

10名様

さらさらした絹のような肌に仕上がる✧
肌に塗り込めば隙間なく密着して、ナチュラルなのに毛穴をしっかりカバーしてくれる♪　ノーポアブレム プライマーで崩れ知らずの夏美肌を手に入れよう★

DOOWON（デューウォン）　☎03-6240-9726

present 3　LUSHより　ギフトセット

2名様

レトロポップで元気がでるバスアイテム♡
カラフルなバブルバーとバスボムのセット★　サンダルウッドとオレンジオイルのフレッシュな香りが、疲れを癒してくれる♪✧　いつも頑張ってるお父さんに♪

ラッシュジャパン　0120-125-204
http://www.lush.co.jp

present 4　Delyle NOIRより　全身コーデ

各1名様

オールインワン　ワンピース

エレガントなローズ柄でイイ女に格上げ✧
白地に大きなピンクローズが美しい、ワンピとオールインワン♥　ウエストのビッグリボンでスタイルもよく見える♪　好きなアイテムを選んで応募してね★

Delyle NOIR　☎03-3477-5053
http://delyle.jp

present 5　sugarより　ワンピース

1名様

太陽みたいなオレンジ色がまぶしいワンピ♥
sugarの総フラワー柄ワンピ（Sサイズ）は夏らしく元気がでるビタミンカラー✧　胸元のビジューが太陽を浴びてキラキラ輝くよ♪　夏の視線を集めちゃおう♡

sugar　☎025-228-4747
http://sugar-net.com/

present 6　酵素フード協会より　酵素ドリンク

2名様

特許成分の特殊酵素を配合してる✧
ブリリアント酵素ENZAMINはダイエット中の女性に大人気の酵素ドリンクで、圧倒的にカロリー控えめなのが嬉しい♥　一般的な酵素ドリンクのたった1/10だよ♡

酵素フード協会　0120-64-7484
http://kousofood.jp

present 7　リオ・エンターテイメントより　タトゥーシールセット

2枚セット5名様

ルミリータトゥーで、周りの子と差をつけよう♡
去年から引き続き大人気のフラッシュタトゥーシール✧　汗や水に強いから、フェスや海水浴など夏イベで大活躍♪　※6種類のうち、ランダムで2種類をプレゼントいたします。

リオ・エンターテイメント　☎03-6300-0910　http://www.rio-entertainment.jp/

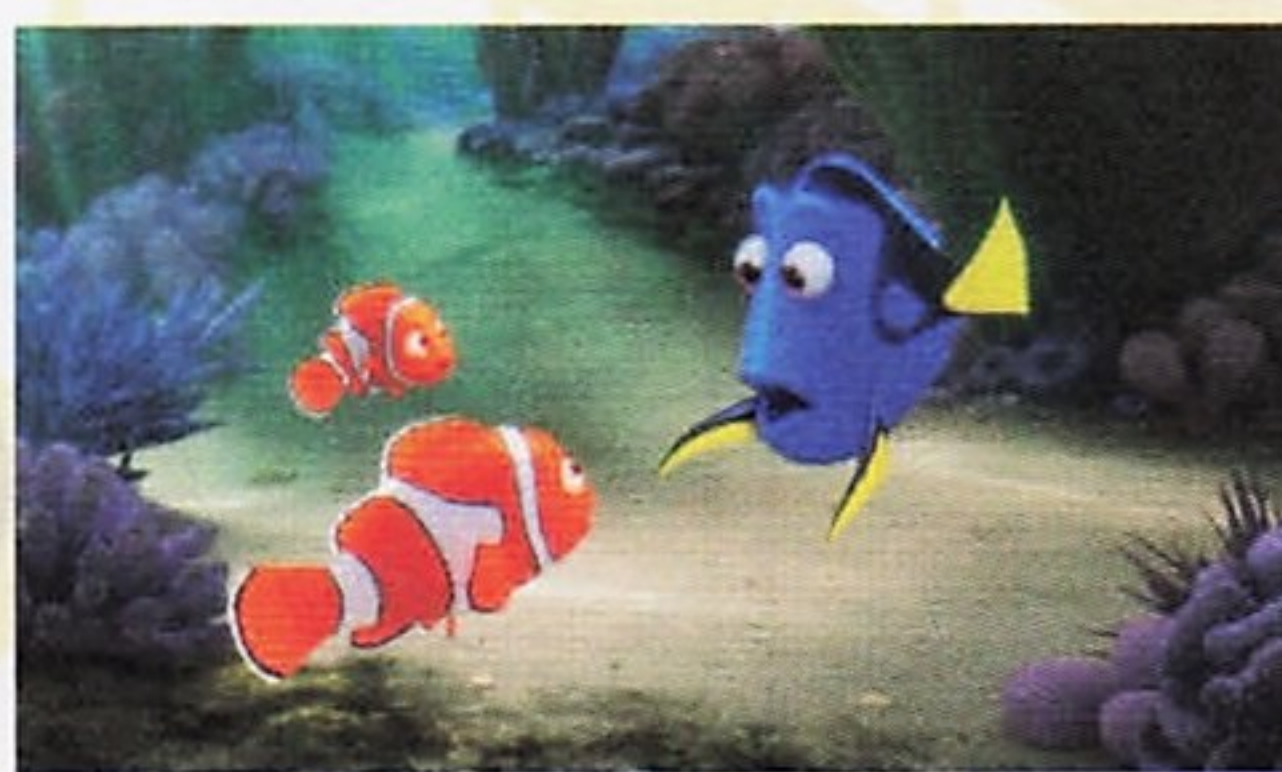
最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.11

笑って泣いてドキドキするような、今注目の映画作品が目白押し★ 梅雨の時期は映画館で有意義な時間を過ごそう♪

EVENT 仙台七夕まつり

伊達政宗公の時代から続く歴史ある伝統行事✧

日本三大七夕まつりの一つである"仙台七夕まつり"は8月6日~8月の3日間で開催♪ 色鮮やかな七夕飾りが街中を埋め尽くし、笹に飾る吹き流しや屑篭といった七つ飾りの製作体験もできるよ✧ 他にも美味しい仙台グルメや伝統・歴史にまつわるステージイベントなども楽しめる♪ 活気に満ち情緒溢れる昼のまつりと、竹灯籠やイルミネーションが幻想的な夜のまつり、雰囲気の違いをぜひ感じてみてね☺イベント前夜は花火大会も見逃せない♥ 約16,000発の花火が夏の夜空を綺麗に彩るよ✧ ●日程／8月6日～8月8日 ●場所／仙台市中心部および周辺商店街 ㊐仙台七夕まつり協賛会 ☎022-265-8185

MOVIE ファインディング・ドリー

家族を求めて人間の世界へ✧

忘れん坊のドリーがたったひとつ忘れなかった"家族の思い出"✧ 断片的な記憶を頼りに家族に会いたい一心で大海原へと旅立つが、その手がかりは人間の世界にあった!? ●監督／アンドリュー・スタントン ●声の出演／室井滋、木梨憲武ほか ●7月16日ロードショー

MOVIE HiGH & LOW THE MOVIE

"全員主役"の青春アクション!!

5つのチームが拮抗する"SWORD地区"。強大な勢力で一帯を支配していた"ムゲン"の総長・琥珀が戻ってきたことで均衡は崩れ去り、前代未聞の事態に。物語はいよいよ核心に迫る。●監督／久保茂昭 ●出演／AKIRA、TAKAHIROほか ●7月16日全国ロードショー

MOVIE TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ

世界初の【超絶地獄】コメディ★

不慮の事故により17歳で命を落とした大助が目覚めると、そこは【地獄】だった!! ロックな赤鬼・キラーKと出会った大助は「大好きなひろ美ちゃんとキスがしたい!!」とよみがえりを目指して奮闘する!! ●監督・脚本／宮藤官九郎 ●出演／長瀬智也、神木隆之介ほか ●6月25日全国公開

MOVIE アリス・イン・ワンダーランド 時間の旅

マッドハッターを救う冒険が始まる!!

悲しい過去に心を奪われたマッドハッターを救うため、時間をさかのぼるアリスの冒険を描くファンタジー・アドベンチャー★ 彼女たちの幼少期の驚くべき"秘密"も明らかに!! ●監督／ジェームズ・ボビン ●出演／ジョニー・デップ、ミア・ワコウシカ ●7月1日全国ロードショー

MOVIE 植物図鑑 運命の恋、ひろいました

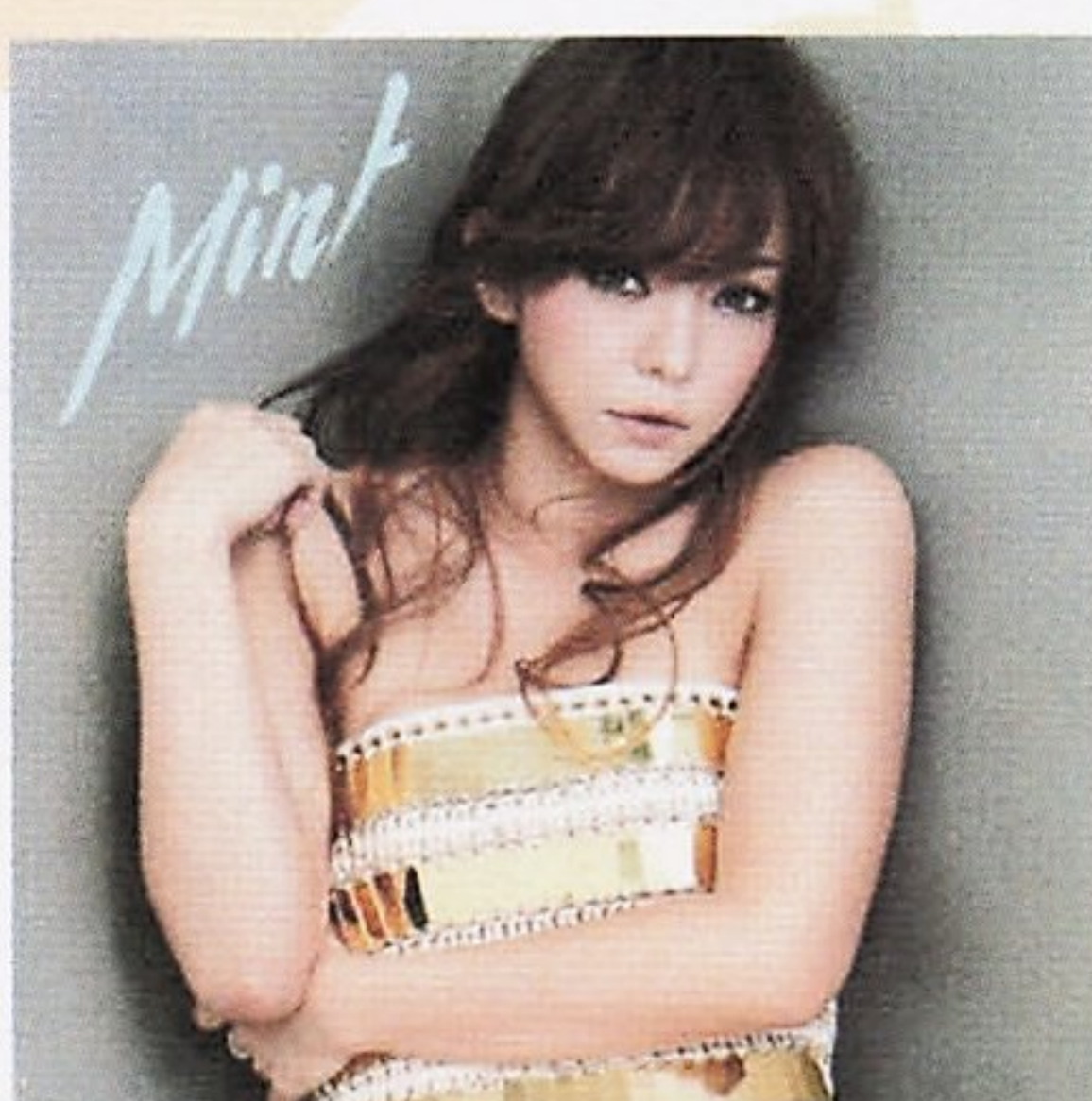
ある晩拾ったのは、謎の青年と恋心♥

さやかの目の前で行き倒れていた青年・樹。思わぬ出会いから"半年"という期限つきの同居は始まった♥ 新しい世界を教えてくれる樹に惹かれていくが、彼には秘密があり——。●監督／三木康一郎 ●原作／有川浩『植物図鑑』(幻冬社文庫) ●主演／岩田剛典、高畑充希 ●公開中

MUSIC ポルノグラフィティ

疾走感+躍動感あるロック・チューン☺

43枚目のニューシングル「THE DAY」は、悩み迷いながらも一歩ずつ前へ進もうとする人の背中を押すような、前向きなメッセージが込められた疾走感溢れるロックナンバーだよ★ ●CD+DVD ¥1,481 CD ¥1,204 CD+アニメジャケット ¥1,389（すべて税抜） ●発売中／SME RECORDS

MUSIC 安室奈美恵

シリアスでスリリングなメロディの「Mint」✧

ミステリアスなギターフレーズに過激な歌詞をのせて歌い上げる、クールなダンスロックナンバー♪ 大勢の女性ダンサーたちが寸分の狂いもなく踊り咲き、迫力あるパフォーマンスのMVは見逃せない★ ●CD+DVD ¥1,500 CD ¥1,000（ともに税別） ●発売中／Dimension Point

MUSIC OLDCODEX

視覚と聴覚を刺激するシングルコレクション★

Vocal Ta_2とPainter YORKE.からなるOLDCODEXの、全シングル表題曲12曲と新曲2曲、計14曲をまとめたアルバム「Fixed Engine」♪ DVDとBDでは収録内容が違うよ☺ ●CD+DVD【BLUE LABEL】¥3,800 CD+BD【RED LABEL】¥3,800 CD ¥2,800（すべて税抜） ●6月8日発売／Lantis

うっかりやらかした >□<;

SNS事件簿!

下田美咲のもういっちょ! 女子力道場 第3回

注意一秒、誤爆は一生！ SNSでやらかしがちな事故を検証

SNSってコミュニケーションやビジネスのツールとして非常に便利★　でも一歩使い方を間違えると、イタイことになるから要注意！　大事なのは「不特定多数の人に何を伝える」ために投稿するか。そこんとこ忘れずに♪

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A THANKS_EASE

Q. 「いいね！」やコメントの数が気になって仕方ないです。少ないとヘコみます💧

A. 「いいね!」が何個ついても儲からないから大丈夫!

そんなに気にするなら、SNSを使って稼ぐことに力を入れたほうがいいと思う。稼げない「いいね！」は何個あっても変わらない。だってただの自己満だし。意中の人からのいいねだったらうれしいけどね😊　ビジネス以外の目的で数を気にするなら、男のコからの「いいね！」。モテ線がわかるから、どんな表情や髪型だと萌えるかの意識調査として使える♥

Q. 最近、忙しくて辛いということと、気持ちが病んでいるということをSNSに投稿したら、周りからどん引かれた気がします…。淋しいです💧

A. 常に忙しい&病んでるアピールは人を遠ざける元凶

病んでる同士がつながる分にはいいかもしれないけど、不特定多数のいるところに公開するのはよくない。というかプラスがない。仕事の人も見てる場合は“完全に仕事ができないヤツ”と思われて、将来的に給料下がるから。本当に辛いのなら友達に「病んでるから助けて」とLINEしたほうがいい。健全に誰かに構ってほしいなら「仕事終わってひと段落。遊びたい月間到来♥」とか「遊びたいから誘ってね♪」って前向きにアピったほうがいい。結構誘われるもんだよ😊

Q. ブログ用に料理の写メを撮りまくってたら、周りに呆れられました。別に良くないですか？

A. 空気を読んで撮る分にはいいと思うよ

ブロガー仲間とか女子会用の写真を撮るメンバーで集まったときはいいけど、それ以外ではあんまりやらないほうがいいと思うな。せっかくの料理が冷めたり乾いたりしちゃうから、興味のない人からすればいい迷惑。空気とメンツを見て判断しないと嫌われたりバカだと思われて損するよ！　みんなが撮ってるならいいけど、撮ってなければやめると心得ておくべき★

Q. SNSで素の自分を表現したくて、思ってるコトを素直に書いたら友人や彼氏にゲンメツされました…。

A. ありのままの気持ちなんてSNSに書いちゃダメ、絶対!!

デジタル化されたものには、人に伝えたいことしか書いちゃダメ。もし自分の気持ちを吐き出したいのなら、ノート買って日記でも書けばいい。デジタルは人に読んでもらうためのものであり、多くの人の目に触れるものなんだからそのつもりで書かなきゃ。「読んでると思わなかった」なんて絶対にナシ!!　SNSは自己顕示欲を満たすためのツールじゃないよ。人を喜ばせるとか、好かれるために使った方がいいと思う✧

Q. SNS上でマメに投稿してる人と意気投合し、実際に会ってみたのですが自分の話ばかりされてビミョーでした…。生で会うと面白い人との見分け方ってありますか？

A. リアルで面白い人とモテる男はSNSに力を入れてないと思う

ビジネスでやってる人は別として、常にSNSに投稿しまくってる人は鬱憤がたまってるんじゃないかな？　SNS上に自己満を求める人って、淋しがりとかかまってちゃんが多い気がする。特に投稿数がハンパないのにフォロワーが少ない人は、要注意人物としてみたほうがいいかも。あと、コメントや「いいね！」が女のコばかりの男は現場にあまり赴いてないしょぼい男の可能性大。仲が発展する場合もあるだろうけど、SNSでコメントしあってるうちはまだだよね。急にやりとりがなくなったら、手をつけたか引きがなくなったってことだと思う（笑）。本当に遊んでる人だったら、SNSじゃなくてLINEでやりとりしてるから！

Q. 更新数の多い友達に「なんで『いいね！』押してくれないの？」と怒られました。正直面倒くさいです…。

A. 私なら「君の投稿、心の琴線に触れないんだよね」って言う!

モーレツに面倒くさいわ、それ…💧「いいね！」なんて義務じゃないのにね。嫌われてもいいなら「もっといいこと書いてよ」とか「君の実力不足でしょ」って言っていいと思う。カドを立てたくないなら「見てなかった」「ログインしてなかった」で十分。上司や先輩が相手なら、「フォローしてる数が多くてタイムラインの流れが早いので、あと10倍くらい投稿してください!!」って投稿を促す（笑）。

♥美咲とSNS♥

男あさりとか仕事とか目的を決めてやりこむべき♥

SNSをやるなら絶対に目的を決めたほうがいい。友達作りとか仲を深めるためとか仕事とか。ツールとして生かさないとやる意味がないから。私の目的は男あさりと仕事。投稿を見れば顔も価値観もある程度わかるから、男のカタログ同然なんだよね♥　あとは好きなコを選んでメッセージという形でオーダーする、みたいな♪　私、それでつき合ったことも全然あるから😊　せっかくやるなら彼氏見つけるくらいやりこんだ方がいいと思う。あとは、身近な人に好かれる投稿を意識すべき。本人に直接言うことではないけれど、誰かへの圧倒的な気持ちとか周りが喜ぶことを書くと友達が増えるし、仕事でもいいアプローチになる✧　あとは地道に続けること。ブログなどの記事もそう。目に留まるか留まらないかはさておき、書いてれば必ず結果がついてくるから✧

愚痴・病み・自慢・中傷は誰もがどん引く自爆事故!!

facebook

twitter

Instagram

mixi

blog

Vine

etc….

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2016 June 発行

出会いの季節がやってきました♥　シミュレーションで理想の顔を研究したら、身体を作り込んで、おひとり様活動で息抜きしつつ、美寄り道spotで入念に準備して夏フェスにでかけて、年上か年下の彼をGET♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yuuka Obara, Misaki, Saki Mayukawa

Contents

（上から時計回りに）【優花】ビスチェ¥5,990／RESEXXY渋谷109店　タイトスカート¥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）【咲】ワンピース¥5,900／DURAS【佳那恵】ビスチェ¥5,490／RESEXXY渋谷109店【莉菜】コンビネゾン¥11,800／DURAS【さやか】ショートフリルキャミ¥4,200／BARAK渋谷109店　ショートパンツ¥5,900／DURAS【沙世】ネックデザイントップス¥5,980／EGOISTルミネエスト新宿店　スカート¥5,490／RESEXY渋谷109店【美咲】ベアトップ¥5,990、ショートパンツ¥5,990／ともにGYDA渋谷109店

癒やしは
ココロの
美容液
PART 1

女子会では満足できないお姉さんたちの!!

「おひとり様」活動、激写

何かと世知辛い世の中💧 華麗に渡って行くためには、自分の身は自分で守り、ストレスも吹き飛ばすスキルが必要✧ そのためにお姉さんたちがたどり着いたのが「おひとり様」活動でした♥ 女子会でもう満足できなくなったらぜひ試してみて。

PHOTO_Takamasa Sasai
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

癒やされ度1位!

食編

餃子にラーメン、焼肉までひとりで行っちゃうお姉さんが急増中! 人目なんか気にしないでお腹と心を満たすのが大人の流儀♥

おひとり様1人目

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都)バツイチ独身・子供なし

MERIさんは ビール片手に心ゆくまで餃子を爆食い♪

最近、空前の餃子ブームで女子向けのおしゃれな餃子バルなんかも次々にオープンしてるけど、私は何年も前から餃子ファン(笑)。ビールと餃子があれば何時間でも飲んでられる♪ でも炭水化物は太るから、取らないのがマイルール。

ジューッ!!!

いただきます!

いつもこのくらい食べる♥ 右から反時計周りにニラ・にんにく入り水餃子(290円)、ニラ・にんにく入り餃子(290円)、きゅうり(200円)、しそ焼き餃子・みそだれ付き(380円)。1皿6個でひとりで食べるのにぴったり。

じゅわ〜♡♡♡

ニンニクたっぷりの元気の出る餃子が好き✧

餃子の美容効果

餃子は完全栄養食に近いダイエットフード
餃子はたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランス良く含んでるよ✧ 野菜もたっぷり♥

グビイイ〜!!!

Shop Information
東京餃子楼 茶沢通り店
㊟世田谷区太子堂2-23-5 プルミエ太子堂1階
☎03-5779-8757
㊖11:30〜翌2:00(L.O.1:30)
年中無休
カウンター9席 テーブル6卓(22席)

おひとり様2人目

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし

加賀美早紀は ひとり焼肉

焼肉はもちろん、居酒屋でも、寿司でも、どこでもひとりで行っちゃう。食べたい時に好きな物を食べるのが一番のストレス発散かも♥

焼肉の美容効果

赤身のお肉は美肌に欠かせない!
L-カルニチンの効果で脂肪燃焼、さらにアミノ酸が豊富に含まれていて美肌効果も✧ 炭水化物はお供にせず、野菜やキムチと食べるべし!

おひとり様3人目

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘2人

南 あつみさんも ひとり焼肉

こう見えてかなりの大食い✧ いつもハラミやタンを4皿くらいはペロリ♥ ご飯や麺は食べないでひたすらお肉に徹するよ✧

おひとり様4人目

レーサー休業中(29歳/東京都)
既婚・娘1人

神子島みかさんは ひとりラーメン

こってり系がスキ♥

ひとりファミレス留まりだった私も3年くらい前からひとりラーメンデビュー。麺匠竹虎と竹末東京プレミアムが2大推しラーメン♥

おひとり様5人目

ライター& TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都) 既婚・娘1人

水野祐香さんも 仕事帰りのラーメンが至福のとき♥

旦那さんの影響で私もラーメン好きに。無性に食べたくなって脳内がラーメン、ラーメン…♪ってなる!!(笑) やっとありつけたときの幸福感が半端ないから我慢しないで食べた方が美容にもいいって信じてる♪

疲れた体に染み渡る♥

ラーメンの美容効果

実は便秘にも効く✧ ラーメン効果に期待!
しっかりしたボリュームと適度な油分は腸の潤滑剤に✧ カロリーも平均約500kcalだから、スープを飲み干したり寝る前に食べなければ美容食に。

祐香の推しラーメン Best3

花田(渋谷)
野菜の甘さが溶け込んだ黄金色のスープがおいしい味噌ラーメン♥ 麺はほどよい固さでモチモチしてる♪ 1杯830円。㊟渋谷区道玄坂2-16-1 伊勢八ビル 1F ㊖11:30〜24:00 ㊡年中無休

えびそば 一幻(新宿)
札幌発の濃厚ラーメン。海老のダシの効いたスープが絶品なの✧ みそ、しょうゆ、塩味と3つの味から選べるよ♪ 1杯780円♥ ㊟新宿区西新宿7-8-2 ㊖11:00〜23:00 (L.O.22:45) ㊡水

BASSANOVA(新代田)
編集部近くにあるグリーンカレーソバが有名な店。太めの縮れ麺がたまらない♥ 1杯1,000円。㊟世田谷区羽根木1-4-18 新代田たちばな荘1F ㊖11:30〜14:45、18:00〜翌1:30 ㊡不定休

やっぱりこれでしょ♥

動物編

動物と触れ合うと安らぐのは、「オキシトシン」という幸せホルモンが分泌されているから。科学的にも実証されている、究極の癒やしです♥

おひとり様6人目

ダンサー(27歳／東京都)独身・子供なし

RIRIさんは猫カフェにてニャンニャン語で猫と世間話♡

ふだんは犬派だけど隠れ猫ファン🐱♥　お気に入りの子を眺めたり、猫語で会話したりしてる（笑）。歌舞伎町にある「きゃりこ」の猫さんはみんな穏やかでのびのびしてていい感じ♪　帰る頃には心のトゲも取れてる♥

Shop Information

猫カフェ「きゃりこ」新宿店
㊟新宿区歌舞伎町1-16-2
☎03-6457-6387
㊂10:00〜22:00(最終入店21:00)年中無休
入店料金:60分1,000円/延長料金:10分150円

猫の美容効果

思わず微笑みがこぼれシワも消えます♥
猫と触れ合うと、ストレスホルモン・コルチゾールを抑制でき、血圧も安定。ゴロゴロ喉を鳴らす音を聞くと免疫力もアップするそう✧

優しい気持ちになれて口角もキュッと上向きに♥

ニャ〜

ニャ〜

ぬくぬく

ポケ〜

ノルウェージャンフォレストキャットのはるまきくん。フワフワの毛は思わずモフモフしたくなる♥

すりすり

300円で購入できるささみのおやつを買ったとたん、猫さんが寄って来てハーレム状態に。1人1時間に1回しか上げれないから注意して★

都心にありながら、広い店内には総勢45匹もの美猫さんたちが在籍✧　お気に入りの子を見つけたらリピートして通っちゃいそう♥

おひとり様8人目

まつ毛専門店グランデアイズ代表(34歳／愛知県)独身・子供なし

伊吹奈々さんは競走馬に逢いに行っていた♥

物心ついたときから強くてキレイな馬の虜に✧　実家が競馬場の近くで小さいころから馬に触れてたからかも♥　競馬もやるけどギャンブルというか子供の運動会を見てる感じ。

今年の誕生日は北海道まで、念願だったディープインパクトに逢いに行ったよ。エピファネイアにまで逢えてテンションMAX!!

こんなに美しい動物は他にいない✧

ヒヒーン

競走馬って「勝つぞ！」って気持ちがすごいの。そんな姿を見てると感動して号泣してしまうことも♥（笑）

馬の美容効果

世界最古のアニマルセラピーは乗馬だった
触れるだけでも癒やされるし、キレイな目を見ると優しい気持ちになれる♥　乗馬中はゆらゆらと上下左右に動くから、ヒップアップにもなる✧

おひとり様7人目

美容室経営&アクセサリーデザイナー(28歳／東京都)既婚・子供なし

大城あいさんは年パス買って暇さえあれば水族館にいた!!

昔から水族館が大好きで暇さえあれば、ひとりで行っちゃう♪　海の生き物に触れ合ったり、水槽を眺めてると嫌なこともスーッとなくなる♪　よく行くのは「しながわ水族館」や「アクアリウム品川」、池袋の「サンシャイン水族館」✧　年パスも持ってるよ♥

水族館の美容効果

アクアリウムセラピーという言葉があるほど！
アニマルセラピーとアクアセラピーのW効果で高いヒーリング効果があるのがアクアリウムセラピー✧　α波が出てリラックスできるという研究結果も✧

何時間眺めていても全然飽きない♪

池袋サンシャインのペンギン♥　ラッコやマンボーなどいろんな種類の生き物がいるし、キレイでオシャレだからデートにもオススメ✧

キューキュー♡

しながわ水族館のイルカ♪　しながわ水族館はイルカやアシカのショーが充実してるよ♪

他にもあるある！

変わりダネ編

定番の癒やしネタでは満足できないお姉さんのマニアックなおひとり様活動を一挙公開😉　一度体験したらハマるかも!?　お試しアレ♥

パワスポ巡り

神社とかよく行く♪　恋愛で悩んだときには飯田橋の東京大神宮がいいよ♥　行ったあとは何かしらプラスのことが起きる✧

ダンサー(38歳／東京都)独身・息子1人
Angelさん

激アツ銭湯

よく行く45℃の激アツ銭湯が大田区・池上にある久松温泉。都内ではめずらしい療養温泉でアルカリ性の黒湯は美肌効果も大♥

イベントコンパニオン(31歳／東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん

写経

仏教ではお経を読んだり書き写すと徳が積めるといわれてるの✧　お寺でひと文字ひと文字、丁寧に書くと心が清らかになる♥

主婦(30歳／大阪府)バツイチ既婚・息子1人
白井ゆかりさん

りゅうちぇる観賞

りゅうちぇるの出てるテレビは全部制覇♪　特にモニタリングの怪奇現象のドッキリ企画のリアクションがかわいすぎて癒やされる♥

専属モデル(33歳／東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

ひとりハワイ

お気に入りのホテルを泊り歩いたり、ボードの上でやるサップヨガをして体をメンテ♥　オススメホテルはモダンホノルル✧

株式会社ミンツプラニング代表(29歳／東京都)独身・子供なし
金本かすみさん

ひとりディズニー

平日のすいてる時間を狙って、子供達が保育園に行っている間に舞浜までひとっとび。姫気分でパークを歩いて癒されてるよ♥

芸能プロダクション運営(29歳／東京都)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

彼氏にするなら
HiGH & LOW♥
PART 2

アラサーになったらストライクゾーン広めでかまえておきたい♥

安心の年上、流行りの年下 あなたはどっち？

アラサーになると肌質や体形が変わるだけじゃなく、男性の好みが変化することも♥「急に年下男性がかわいく見えてきた」なんて母性本能をくすぐられるお姉さんが急増中✧。年上派と年下派の恋バナを聞いてみたら、それぞれの新たな魅力が発見できるかも😊

参加メンバー

Question
Q1. 実際につき合ったのは？
Q2. ストライクゾーンは？

年齢は気にしない組

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世
A1. ＋8歳〜−8歳
A2. 45歳〜20歳
どっちにもいいところはあるから、最初から年齢で判断することはまずないかな😊

カラコンアドバイザー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん
A1. ＋6歳〜−3歳
A2. 42歳〜27歳
年上とか年下はあんまり気にしたことないよ✧。面白い人をいつも好きになる♪

年下を愛でたい組

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花
A1. ＋19歳〜−2歳
A2. 46歳〜24歳
ずっと年上派だったけど、今の彼をきっかけに年下派に✧。年下好きは今の彼限定かも😊

TOKYO NADESHIKOブロガー
（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん
A1. ＋8歳〜−4歳
A2. 41歳〜31歳
気がつけば、もう長いこと年下としかつき合ってない😊 元旦那も年下だったよ★

イベントコンパニオン
（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
A1. ＋7歳〜−5歳
A2. 38歳〜26歳
彼氏の見た目が若い方がテンションが上がるし、年下だって頼れる人はいるよ♪

ヨガインストラクター
（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん
A1. ＋8歳〜−6歳
A2. 35歳〜20歳
つい最近年下男性に目覚め、母性本能を刺激されてキュンキュンするようになった♥

年上に甘えたい組

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん
A1. ＋16歳〜-1歳
A2. 35歳〜28歳
彼のストライクゾーンが狭いほど、浮気もしないし大切にしてくれることに気づいた★

ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん
A1. ＋20歳〜±0歳
A2. 37歳〜27歳
恋に求めるのはトキメキよりも安心感✧。余裕のある大人な男性にキュンとする♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜
A1. ＋3歳〜±0歳
A2. 40歳〜28歳
頼れるかどうかがポイントだから、結果的に年上男性の方が好きになりやすいかな♥

まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん
A1. ＋5歳〜±0歳
A2. 44歳〜29歳
甘え下手な私を甘えさせてくれる年上男性に魅力を感じる✧。特に精神年齢高め希望★

医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん
A1. ＋20歳〜＋1歳
A2. ∞歳〜35歳
入れ歯じゃなくてオシャレな男性なら、年上は年齢制限なし😊 年下は絶対ない‼

お仕事探し中（27歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん
A1. ＋9歳〜−2歳
A2. 39歳〜30歳
スマートにエスコートしてくれるから、年上男性とのデートはお姫様気分になれる♪

年上の男性とつき合うとプレミアム感が味わえる♥

莉菜 年上の何が魅力って、中身が大人なことじゃない？ 女はいくつになっても怒る生き物だから、男性がそれを上手になだめてくれるとケンカにもならない😊

ユウキ 私、のんびりしてるほうだから、急かしたりせず受け入れてくれる、気持ちに余裕のある人がいい✧

奈々 男性って元々女性よりも精神年齢が低いから、自分よりも年上の方がちょうどいい気がする（笑）。弟がいるからか、年下にはなかなか甘えられないし💧

綾香 兄弟構成って影響するよね😊 私は兄がいて、小さい頃から年上と接することが多かったから、自然と甘えられる年上が好きになったのかも♥

RIRI いろいろ経験してる分、私よりも物知りなのもポイント高い★ デートや旅行で行ったことないところに連れてってくれることも多くて、特別な体験ができる気がする✧

ユウキ 同年代とは行けないような高級店とか憧れるし、実際連れて行ってもらうとお姫様になったみたいですよね♥

あい しかもそういうお店が行きつけだったりして、慣れた様子で注文してるの見ると「ステキ…♥」ってなる😊

綾香 男性にはやっぱりエスコートして欲しいよねー✧ 「どっちでもいいよ」って言われたり「どうしようか？」って聞き返されると困っちゃう…💧

奈々 あとは年上のほうが、記念日とか大切にしてくれるしロマンチストだと思う♥

あい 私もそう思う！ 前につき合ってた男性から、エッフェル塔の前でプロポーズされたことある✧

ユウキ エッフェル塔⁉ すごい…。

莉菜 そういえば、このメンバーって年離れた彼氏いたことある人多いけど、一番守備範囲広いのは…綾香ちゃん？

綾香 うん、私だね‼ オシャレで入れ歯じゃないなら、いくつだって大丈夫だった♥ でもそこまで離れるとお父さんに甘える感覚に近い部分もあるかな（笑）。

若い男の子の肌に嫉妬して自分の美意識も上がる♥

咲 最近気づいたんだけど、年下の男の子ってかわいいよねー♥ たとえば一緒に家でご飯食べてて年上に「おかわり」って言われると自分でやりなよって思うのに、年下に言われるとやってあげたくなっちゃう♥

優花 ちょっとイヤなことあっても、許せちゃったりする✧

MERI 私なんてここ15年くらい、ずっと年下としかつき合ってない（笑）。もはや若い子をかっこいい男に育てる感覚♪

絵里奈 私はどっちもあるけど、トータルだと年下が多いかな。成功も失敗もまだ少ないから何にでもチャレンジしている姿がステキだし、見た目的にも若いほうがいい♥

MERI 見た目的に若いの大事‼ 年上とつき合うと自分の見た目もそっちの年齢に合わせちゃいそう💧

咲 若くてピチピチのお肌見てるとうらやましくて、男性なのに勝手に対抗意識持っちゃう（笑）。オバちゃんって思われたくないし、もっと頑張らなきゃ‼って美意識上がるよね😊

優花 見た目だけじゃなくて実際に若くて体力あるから、旅行やデートでも気を遣わず遊んだり買い物できたりするのも嬉しい♪

絵里奈 ノリがいい人も多くて一緒にいると楽しいよね😊 でも、ただノリがいいとかじゃなくて、年上彼女に釣り合うように背伸びしてる感じも好き♥

MERI ちゃんとこっちを大人の女として見てくれるよね✧ リードしてくれるのも素敵だけど、一生懸命追いかけてくれると胸キュンする♥

優花 あと、年上の話って生まれる前で本当にわからなかったりするけど、私たちの年下ってそんなに離れてないこと多いし、離れてたとしても自分がわかる話題だったりするから、ジェネレーションギャップも少ない気がする✧

咲 結局、仕草も態度も全部かわいい♥

Topics1 年下って経済力なさそう💧

沙世 絵里奈 MERI 奈々 莉菜

年下男性が出したくなるような大人の女でいたい✧

奈々 おごってもらうのが当たり前とは思ってないけど、年下だとむしろ自分が出しちゃいそう💧

MERI 私は彼が払えるレベルのお店に行って、オトコを立てるために基本出さない😺 店も、ジャンルの提案はするけど、最終決定は彼にゆだねるようにしてる♪

絵里奈 5つくらい下の男性とつき合ってたときは、お店では一旦出してもらって、あとでこっそり渡してた☺

沙世 私がちょっと席外してる間にお会計終わってたりするとスマートだなって思う✧

奈々 そうかも。私は甘え下手でされることに慣れてないから、もし出してくれるならわざとらしくないほうが気持ちも楽♥

沙世 未来を考えるならお金のことも大事だし、現実的なのは年上の男性かもしれないけど、年下でもちゃんと気遣える人ならいいと思う♪

莉菜 デートは別に割り勘でも構わないから、私はそういう意味では相手の年齢気にしないかな♪ こっちが全部出すのは違うけど、お互いに金銭的な面で自立できていればいいと思う✧

MERI 年上と比較しちゃうと物足りないかもしれないけど、私たちの年下ならある程度の経済力はあるハズ★ 出したいって思わせる女でいたいよね♥

Column1 私たち、年齢気にしません♥

美咲 沙世

美咲 年齢って気にしたことないかもー、韓流系の顔が好きで、あとは面白い人がいい♥

沙世 私も面白い人好き♥ ギャグセンが高い人って頭の回転が速くて飽きないし、仕事もできるイメージ✧

美咲 アクティブな人が多いし一緒にいて楽しいよね♪ 知らない世界を知れる方が楽しいから、ジェネレーションギャップも全然気にならない♥

Topics2 年上っておじさんくさいイメージある💧

美咲 咲 絵里奈 ユウキ 綾香

若作りよりも年相応のかっこよさを重視して✧

絵里奈 ステキな感じで年齢を重ねている人もいると思うんだけど、どうしてもビジュアルが…年下のフレッシュさには勝てない。

咲 あと加齢臭!! 前は平気だったんだけど、年下に目覚めてからは無理になった💧 お泊まりして、朝起きて、枕臭いとか…💧

綾香 え、私は逆に、彼にシワとかあると、自分はまだ若いなって安心するし、このまま若い彼女でいようって頑張ってた✧

咲 そっか、そういう考えもあるんだね★ 私とは真逆で面白い♪

美咲 私は見た目でいうと顔と毛が濃い人が無理だから、塩顔系でスネとか腕がもじゃもじゃしてなければOK☺

ユウキ 確かに体毛はもはや年齢関係ないね(笑)。

美咲 加齢によるものはある程度仕方がないけど、エチケットとして清潔にはしててほしいよね✧ 年齢に見合ったものを身につけてオシャレな男性がかっこいい♥

絵里奈 あと、説教してきそうっていうイメージもあっておじさんって感じがするんだけどどうなんだろう?

ユウキ それは人によると思うけど、年が近い方がケンカしやすいし、何か言われたとしても年上の方がアドバイスとして素直に受け入れられる✧

Column2 昔は今と逆でした♥

咲 優花 奈々

奈々 自分がこの歳になって、上って既婚者とかのほうが多くなってきたから、選択肢を広げるために年下も恋愛対象として見るようになったんだけど…2人は逆になったきっかけとかあった?

咲 年下がかわいいって思えるようになったの、本当にここ2年くらいなんだよね♪ 特にこれってきっかけはなかったけど、遊ぶ人・出会う人に年下が増えたからかな?

優花 私は今の彼きっかけで、年下もかわいいなって思ってます♥ ずっと年上であればある程良かったのに、今の人が大好き過ぎて♥

咲 えー、何それステキ♥

奈々 そうなんだ!! 視野を広げたはいいけど、年下って甘えにくいからどうしても恋愛に発展しづらくて💧

咲 甘えてくる男性もかわいいよ♥

優花 年上でも甘えにくい人はいるし結局性格の相性だと思うので、気にせずに話してみたらいいと思うな♪

Topics3 年下って頼りになる?

沙世 咲 絵里奈 あい 莉菜

染まってない年下男子を上手く誘導して自分好みに♥

莉菜 年下って頼りないイメージがあるんだけど、みんなはどう?

咲 ワガママを言われるとイラッとするけど、甘えてくれるのは嬉しいから問題ない♥

あい 年下とつき合ってすぐの頃は私もそうだったんだけど、だんだんかわいく見えなくなって💧

絵里奈 頼りなくても、頼りがいのある男にしたらいいと思う♥

莉菜 え、そんなテクあるの?

絵里奈 最初にとにかく世間知らずなフリをするの。それで「俺がしっかりしなきゃこいつはダメだ」って思わせることができたら、自然としっかりしてくれるよ☺ やりすぎると過保護になっちゃうんだけど(笑)。

沙世 なるほど! そもそも私は年上男性と年下男性に求めてるものが違う✧ 自分が甘えられる人かどうかっていうのは共通してるんだけど、年上には安心感、年下には一緒にいて楽しいかどうか♪ 特に年下が頑張ろうとしてるのを見てると元気をもらえるよね★

絵里奈 経験は年上に敵わなくても、その分染まってない人が多いと思うから、うまく誘導できれば頼りがいのある彼氏になるよ☺

あい そんな方法があるなんて知らなかった!! はじめから頼れる人を求めてたけど、そういう手もあるんだ♥

Topics4 年上はすぐ結婚って言いそう💧

沙世 MERI 優花 あい 綾香

結婚は理想じゃなくて現実焦るよりも吟味して✧

優花 年上の人ってステキだけど、結構離れてると結婚に対してがっついてたりしますか?

あい んー、過去おつき合いした年上の人は、浮気は絶対しなかったけど、束縛と結婚願望は確かに強めだったかも💧

綾香 経済力もあるし、年齢的にも年上彼氏の方がすぐに結婚してくれそう✧ 自分と気持ちやタイミングが合えば問題ないけど、その気になれない場合はちょっと重いかもね💧

沙世 むしろ年上ならバツイチ子持ちでもOK、うちの息子も平等に愛してくれるのが絶対条件で♪ 人生ともにするなら経験積んでくれてる人の方が安心できる★

あい がっついてるっていうより、焦ってる人はいるかもね、年下よりは圧倒的に時間が少ないし!

MERI 結婚は一緒に生活していくことだから、焦って決めてもしょうがないよ♪ 私はつき合うのだってじっくり何度もデートしてからにしてる♥ それに、本当に余裕のある大人の男性なら、女性が迷ってる間はちゃんと待っててくれるんじゃないかな♥

優花 確かに女性に変に返事を迫ったりとかしなさそう!! 私は彼が年下だしまだ全然どうなるか分かんないけど、今の恋を全力で楽しみます✧

結局のところ

それぞれの魅力を理解して、受け入れ体制を整えよう♪

いろんな見方、善し悪しがある★ いい出会いがないと思って悩んでいるなら、まずはこれまでの思い込みを取っ払って、年上派だったら年下、年下派だったら年上と臆せず新しい出会いに飛び込んでみよう♪ 運命の人に出会えるかも♥

美人のヒミツは待ちあわせ前の１時間にあった!

キレイなお姉さんの美寄り道Spot

隙さえあれば自分磨き♥

PART 3

待ち合わせの１時間前、みんなは何してる!?　美意識の高いお姉さんたちは、隙さえあればコッソリ立ち寄る場所がありました♥　たまには待ち合わせ前に余裕を持って家を出て寄り道して、キレイの偏差値急上昇✧

PHOTO_Takamasa Sasai
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

Misaki

60min ¥6,300

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし

美咲さんは

撮影前にイタ気持ちいいコルギでワンサイズ小顔に!

筋肉のコリをほぐして骨にアプローチするから効果抜群。はじめは火が出るくらい痛かったけど、その痛みも今や快感♥　何回か通ううちに、顔の歪みがとれて左右対称の小顔になれた♪　コルギと同時に受けられる美肌ケアのメニューも充実してるから撮影前によく行くよ✧

撮影頑張ってきます◆

顔が左右対象に♥

小顔も美肌も同時に叶うよ♥
コルギのあとは顔が小さくなるのはもちろん、口角が上がる✧　目もぱっちりしたし自信を持って撮影に臨めそうです♥

イタイのも、今や快感

Salon Data
KANコルギ セラピー新大久保駅前店
㊟新宿区百人町2-3-23　三軒屋ビル4F
☎0120-766-133
㊎10:00～22:00（最終受付20:00）　㊡不定休
初回¥6,300 ※通常¥15,800。

コルギの後はハーブピーリング♪　ターンオーバーを促して美肌に✧　パック後は顔色がワントーン明るくなって毛穴が引き締まるの♥

菅貞子先生
KANコルギ美容アカデミー主宰。東洋医学の経絡理論に基づき、骨気とカッサを用いて小顔&美肌に導く✧　リピート率90%以上、神の手の持ち主♥

菅先生の開発したハーブピーリングジェル✧　厳選されたハーブの粉末と、保湿効果の高いジェルを直前に混ぜて顔にパックするよ♪

Miwako

医療現場で使う治療技術を応用してるらしく、痛みはゼロなの♪

Speed小顔院長
倉富裕介さん

それ、小顔になれる魔法の筆ですか?

20分で小顔になるからデート前にぴったり♥
頬骨のでっぱりも、フェイスラインもすっきり。むくみもとれて血流がよくなるせいか、くすみやクマも改善♪　肌にツヤも出た気がする😊♥

デート楽しみ♥

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
（34歳／東京都）独身・子供なし

木村美和子先生は

デート前にメークしたまま整顔エステ♪

クリニックの近所にオープンして気になってたサロン♥　小顔サロンなのに1mmも痛くないの✧　整顔マッサージを手でした後に大きな筆で顔を撫でるんだけどこれが気持ちよくて寝ちゃうほどで、仕事の疲れも吹き飛ぶ♥　メークしたまま座って受けられるのが嬉しい♪

Salon Data
Speed小顔渋谷店
㊟渋谷区道玄坂2-16-7 2F
☎0120-978-624
㊎11:00～21:00 ㊡不定休
speed小顔コースは初回¥100（オープン記念価格、1日10名様限定）※通常¥4,980、会員¥2,980。

20min ¥100

Angel

60min ¥5,400

ダンサー
（38歳／東京都）独身・息子１人

Angelさんは

女子会前のヘッドスパで梅雨ボサ髪を解消😊

最近、疲れが髪に出るようになったの💧　肌と一緒で頭皮もエイジングケアしてあげないとたるむし、くすむし、潤いもなくなるんだって!!　だから私は月イチでヘッドスパ✧　毛穴をキレイにしてトリートメントで栄養成分を注入♪　ハリとコシが蘇るよ✧

Salon Data
FREEVE
㊟渋谷区道玄坂2-28-4 1F～3F
☎03-5489-1139
㊎月～金14:00～23:00 土・日12:00～23:00 ㊡年中無休

HIDEさん
担当のトップクリエイターのHIDEさんは優しくてスタイリングも最高♥　神子島みかちゃんも指名してる。

ヘッドマッサージしながら、トリートメントでハリを失った髪に栄養を注入中～♪

サラサラヘアに♪

女子会楽しんでくるよっ◆

頭皮をケアすれば毛先まで蘇る✧
ヘッドマッサージが気持ちよすぎて癒やされた♪　毛根から髪が立ち上がってサラサラヘアに♥　顔のむくみもとれたよ😊

気持ちよくて毎回夢の中…ZZZ

ヨガインストラクター(30歳／東京都)
独身・子供なし

真優川 咲さんは

デート前に溶岩浴でひと汗かいてメークも疲れもリセット★

Saki

デートの前はヘアもメークもイチからやり直して一番キレイな状態で行きたい派♥ 汗と一緒に疲れも流して全身リセットできる◡̈ マイナスイオンやミネラルを体がたっぷり吸収して、細胞からキレイになれる感じ♥ オリジナルのアメニティも充実してて、スキンケアもゆっくりできるからすごい便利なの♪

シャワーも浴びてスッキリ♪

溶岩浴の後はメークのノリもよくなるよ。ファンデも薄塗りでOK♪

汗をかいたら抗酸化作用の高いローズヒップティーで美肌チャージ。

リラックスできる癒やし空間♥ ゆっくりメーク直しできちゃう♪

今夜は勝負デート♥

汗くさいままデートに行くなんて考えられない。気分もデートモードに切り替え♪

むくみもとれてピカピカ肌に✧

大量の汗をかけば血色もよくなるしむくみもとれて全身スッキリ✧ 冷房で冷えた体も遠赤外線効果でポカポカ。自律神経も整えてくれるよ◡̈

Salon Data

T&Gロイヤルスパ
㊟港区北青山3-5-12 B1F
☎03-5775-4340
㊎平日 11:00〜23:30(受付22:00)
日・祝11:00〜22:30(受付21:00)
㊡年中無休 溶岩浴+小顔トリートメント、溶岩浴+リンパドレナージュなどのコースも¥2,900。溶岩浴のみの利用は60分〜◡̈

60min ¥2,900

芸能プロダクション運営(29歳／東京都)
バツイチ独身・息子２人

鈴木愛美さんは

パーティの前に小顔注射&プラセンタ注射で元気と美を注入!!

美和子先生のクリニックは、美のパワスポ✧ 歯科矯正やホワイトニングでも通っているけど、大切な予定の前に受けるのが美容注射♥ プラセンタ注射は疲れや肩こりに効果バツグン!! 最近新メニューに加わった小顔注射は即効、フェイスラインがすっきり✧

今日は思い切り楽しめそう♪

肩コリもとれた♪

仕事に子育てに頑張るためのお助け美容✧

子育てしながら仕事も頑張るにはガッツが必要！ おつき合いでパーティに行くことも多いから、美容医療の力を借りてパワーチャージしてるの♥

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長
木村美和子先生

肩こりがひどいときには肩に直接注射すると楽になる✧ 極細の針だから刺す痛みはほとんどないよ◡̈

プラセンタ注射は免疫力や自己治癒力を高め、ホルモンバランスも整えたりと嬉しい効果がたくさん✧

20min ¥21,500
(肩プラセンタ=¥1,500、小顔注射=¥20,000)

Aimi

ソッコー終わるから通いやすい♪

フェイスラインに注射★ ダウンタイムもないし注射直後にメークもできるよ♪ 即効性もあって◎。

MLMはBNLS注射に替わる新しい輪郭注射。脂肪のボリュームを減らして、輪郭を引き締める効果アリ♥

Clinic Data

ラ・ブージュデンタルクリニック
㊟渋谷区渋谷1-8-10プレミスト渋谷宮益坂301(2F・3F)
☎03-5778-4412
㊎月〜日10:30〜20:30(最終受付19:00) ㊡不定休 ※肩プラセンタは¥1,500、小顔注射は¥15,000〜(BNLS)、¥20,000〜(MLH)。ホワイトニングや歯列矯正など、歯科治療以外も充実★

知って役立つ♥

みんなの美寄り道

空いた時間に賢く利用できる都内の変身スポットをリサーチ★ 無料の美寄り道もたくさんあるから、デートや女子会前にぜひ立ち寄ってみて♥

Free✧

お仕事探し中(27歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

マルイジャム4Fのパウダールーム♥

リニューアルしたばかり✧ 姫系ドレッサーでいい気分

トイレの隣にゆっくり座ってメークを直せるパウダールームがある◡̈ ドレッサー２個と化粧直しカウンターがあって、各ドレッサーの下にはコンセントもあるから充電もできるしコテも使えるよ♥

Free✧

ダンサー(27歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

AOビルのトイレでメーク直し

ゆっくり座ってメーク直しできるのが嬉しい♥

パウダールームはパーテーションで仕切られてて座ってメーク直しできて落ち着く♥ 上の階は平日人がほぼいないから穴場だよ◡̈♪ 大きい姿見もあるからデート前のコーデチェックもバッチリ✧

Free✧

ライター＆ TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)既婚・娘１人
水野祐香さん

ヒカリエB2FにあるMammy's STAGE

ベビー連れにも優しいメーク直しスポット✧

ヒカリエのトイレはどこもキレイ✧ 特にオススメなのがB2Fにあるベビールーム♥ 授乳室内にプチパウダースペースも設置してあるし、パパも利用できるスペースがあるからめっちゃ愛用してる◡̈

15min ¥1,000円

まつ毛エクステ専門店 グランデアイズ代表
(34歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

新宿のシンティアでヘアセット

ヘアセットしながらセルフでメーク直ししてる♪

巻くだけヘアセットは約15分で1,000円〜♪ アップスタイルは1,500円〜★ 早くて安くてうまい♥ 土日は朝8時からやってるから撮影の前にも便利✧ 担当はスタイリスト歴10年の大下さん♪

作ろう♡
ひと夏の
思い出
PART 4

ロックにEDM、グルメ、カルチャー、今年はどのフェスに行く??

姉的 フェスの楽しみ方♥

夏の楽しみのひとつといえば、日本全国各地で開催される夏フェス✧。音楽系をはじめ、グルメにカルチャーと最近はいろんなフェスが登場しているよ♪ みんなはどんなフェスにどんなコーデで遊びに行ったのか、ちらっと覗き見しちゃおう♥ まだ行ったことない人はぜひ参考にしてフェスデビューを♪

夏フェスの基本情報♥

コーデを教えて!

帽子	熱中症予防のためにもかぶって行くのがオススメ★ ライブ中は可能なかぎり外してね
Tシャツ、タンクトップ	通気性がよく動きやすいTシャツやタンクトップが◎✧。場合によっては水着着用も♥
スニーカー、ヒール低めのウェッジソール	足元は歩きやすさを重視♪ 山、海など会場に合わせて、履き慣れている靴をチョイスして★
リュック、ウエストバッグ	リュック、ウエストポーチ、斜めがけバッグなど、身につけられて身軽に動けるものにしよう
防寒具	天候が急に変わることもあるし、夜は冷え込む可能性もあるからパーカやカーデも必要★

フェスに行くならコレがしたい♡

1. 花かんむり
2. タトゥーシール
3. リンクコーデ

フェスならではのアイテム♥
みんなが注目しているオシャレアイテム、コーデは左の3つ✧。フェスでは動きやすさも大事だけど、"かわいい"も外せないよね♥

持ち物を教えて!

チケット	グルメ以外はチケットがないと参加できないことが多い。参加方法は事前に確認してね
現金（小銭）	お財布は小さいものに替えて、カード類は必要最低限。お金も小銭多めのほうがスムーズ♥
飲み物	会場は炎天下などでとにかく暑いから、熱中症予防のためにスポーツドリンク系を用意して★
日焼け止め、制汗剤	長時間太陽の下にいることが多いから、塗り直し用の日焼け止めや制汗剤もあるとベター♪
タオル	汗拭き、日よけ、何かをこぼしたとき、どんなときでもお役立ち 首にかけるのも◎✧。
ウェットティッシュ	手を綺麗にするのはもちろん、会場は仮設トイレなことも多いからなにかと大活躍♥

他にもこれがあると便利だよ♡

ビニール袋、虫除けグッズ、ばんそうこう、常備薬、着替え、レイングッズ、レジャーシート、塩分補給用の飴、コンタクト用品、圧縮袋、生理用品などなど

夏フェスってどんなの?

**夏フェスといえば音楽!!
大きな会場で聴く生音は圧巻♪**

一般的に夏フェスといえば、"夏に開催される音楽系フェスティバル"のこと★ ロック、EDM、レゲエ、アニソンなど各ジャンルで開催されることが多い♪ いろんなアーティストを見られるのが嬉しいポイント

音楽系以外にもあるよ♡

グルメ系フェス

各地の名物が会場に集結✧。

肉フェスやオクトーバーフェストで有名なグルメ系フェス テーマは食材~国まで幅広く、普段食べられない珍しい料理に出合えるのが最大の魅力♥ お腹を空かせて行こう♪

カルチャー系フェス

最近の注目株はこちら

コミケやデザインフェスタをはじめとするカルチャー系は、新たにハンドメイドフェスが開催されたりと人気上昇中★ フェスでしか出合えないアート作品が揃ってるよ✧。

2 Yuka's fes style

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

持ち物

ウォレットバッグだからお財布は不要♥ お金と必要なものをそのままイン♪ デジカメは自撮りができるやつで、プールや海でも心置きなく撮れるように防水タイプだよ★

キラキラしたハートのステッカーをみんなで顔に貼ってました♪ ステ…ッカーやフラッシュ…タトゥーシールは、…すぐ剥がせるしコ…スパもいいよね♥

コーデ

プールでの泡パーティーに参加しました✧。人が多いから、ワンピースタイプの水着で少しでも露出を軽減♪ 花かんむり、真ん中のところが光ってキレイなんです♥

私的フェスの心得♥

友達との集合場所は決めておく★
会場ではぐれたら会うのは大変。スマホも電波が繋がりにくくなるから、先に決めておくと安心♪

盗難が怖いから必要最低限に!!
人混みで盗難のリスクが高いので、お金は最低限必要な額だけ、クレカは基本的に持って行かない

fes data

行ったことある!
プールでの泡パーティー、肉フェスなど✧。

今年行きたい!
トレーニングもあってグルメ系は行けないから、ウルトラだけでも楽しみたい♥

1 Riri's fes style

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

持ち物

ミニオンはフェス用のお財布♥ トイレが汚いとかペーパーがないことも多いから、おしりふきシートも持って行くよ★ 自撮り棒も入れてるけど、周りの人に注意して使ってる♪

同じEDCでコーデ…ィネーターさんも…一緒に、フェスタン…クでリンクコーデ…♪ 海外のも観光…を兼ねて積極的に…参加するよ★ メ…インはフェス

コーデ

ラスベガスのEDCに行ったときの写真✧。ネオンがキラキラして、演出もすごく派手!! 本当にお祭りって感じだよ♪ 花かんむりと同じ花を手首にもつけてた

私的フェスの心得♥

歩きやすい靴が一番大事★
たくさん動くから歩きやすさだけは外せないよね♥ ヒールならウェッジソールの方が歩きやすい♪

余裕を持ってトイレを済ます♪
会場のトイレは激混み 見たいステージに間に合わないこともあるから、早めに行っておく◎✧。

fes data

行ったことある!
フルムーンパーティ、ウルトラ、サマソニなど★

今年行きたい!
ウルトラJAPAN♥ ほかにもEDM系は行きたいし、ダンサーで出演していることも♥

3 Ai's fes style

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

持ち物

基本的に持ち物は大好きなピンクで統一♥ カラコンがごろごろしたり、目が乾燥したとき用にピンクの目薬も持ち歩いてるよ♪

タオルはライブグッズのもの♥ 現地で買ってすぐに肩からかけるよ♪ それだけで気分も上がるよね

コーデ

大好きなヒルクライムの野外ライブ♪ まぶしいからライブ中以外はサングラス装備✧

私的フェスの心得

服はラクチンなものが一番
朝早く、夜遅くなることが多いからラクチンかつかわいいマキシワンピで参戦することが多い♥

思い切り騒ぐために翌日はお休みに✧
何日かあるなら次の日が休みになる日程、その日しかないなら休みをとって思いっ切りはしゃぐ♪

fes data

行ったことある！
野外ライブ、肉フェス、a-nation

今年行きたい！
a-nationは行きたい♥ 肉フェスとかもあるなら行ってたくさん食べたい♥

4 Ayaka's fes style

医療関連会社勤務
（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

持ち物

財布は小さいものにチェンジ メイク道具も最低限のものだけ直入れして、日焼け止めは塗り直ししやすいようにスプレータイプ✧

晴海埠頭のEDMフェスでは、ヒール低めでストラップがついたサンダルを履いて踊ってた★

コーデ

リゾートプールでやってた音楽フェス★ 友達と5人でお揃いの花かんむりをつけたよ♪

私的フェスの心得

アルコールは適度にしよう♪
クラブとは環境も体調も全然違う!! お酒が入ってる方が楽しいけど、飲み過ぎには注意♥

太陽に負けないメイクと日焼け止め♥
落ちない崩れないメイクと、絶対焼けたくないからマメに日焼け止めをシュッとしてる

fes data

行ったことある！
山レイブ、海レイブ、サイケ、EDM系✧

今年行きたい！
今年は子供も大丈夫なゆったりした音楽フェスに行きたい♪

5 Erina's fes style

イベントコンパニオン（31歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

持ち物

コミケの時期は本当に暑いから帽子や日焼け止めは必要不可欠！ 写真を撮るから当然カメラも必需品♥ これ以外にヌーブラや裁縫道具を入れた衣装セットを持って行ってる★

コーデ

艦隊コレクションの“島風”コスでコミケに参加♪ コスプレブースで写真を撮ってもらったり、売り子をしたこともある♥

個人撮影だけじゃなくて、他のキャラの子と“合わせ”をすることも♪

私的フェスの心得

イベントのルールは守って楽しく参加✧
イベントルールは絶対厳守♪ コスプレは着替えや撮影場所、肌の露出具合とか細かく決まりがある

待つ心構えをしていくべし！
絶対並ぶことが出てくるから、最初からそのつもりで★ Twitterで列状況を確認できたりするよ♪

fes data

行ったことある！
コミケ、a-nation、ブラジルフェスとかも✧

今年行きたい！
今年はグルメ系のフェスに行って、いっぱい食べたい♥

6 Kasumi's fes style

株式会社ミンツ・プランニング
代表（29歳／東京都）
独身・子供なし
金本かすみさん

持ち物

お財布もなしで、必要なものだけ 飲み食いするからエチケットとしてミンティアも持ち歩いてる★ サングラスはいつも面白いフレームのものをつけて気分を上げてるよ✧

コーデ

韓国で開催されたウルトラで、なんちゃってウルトラマンと（笑）。レインボーカラーのパニエでふわふわ、かわいい感じに♪

ULTRA KOREA

PACHAのときはイベントマークの“さくらんぼ”を入れて友達とリンクコーデに♪

私的フェスの心得

キラキラするもので目立つように♪
どうせ行くなら目立ちたいし、キラキラしたもの、派手柄のアイテムとかをコーデに取り入れる★

体力を温存してから行く!!
これでもかってくらい一日中飛び跳ねるから、前日は早めにしっかり休んで万全の状態で臨むよ

fes data

行ったことある！
ウルトラ、a-nation、PACHAフェスも♥

今年行きたい！
PACHAフェス、ウルトラコリアとか、海外フェスにもたくさん行く予定♪

7 Nanase's fes style

美容ブロガー（29歳／大阪府）
独身・子供なし
久保七瀬さん

持ち物

真夏だから少しでも涼しく感じるように肌を出す服を着てることが多くて、日焼け止めスプレーは必ず持ってる！ a-nationは座席があったから、財布とかはいつも通り♪

実は大好きなayuが前にテレビでしてたのと同じ髪型にセットしてもらって行った♥

コーデ

a-nationのときは暑いから熱中症にならないようにハットをかぶって行った✧ 靴も低めのウェッジで疲れにくいようにしたよ

私的フェスの心得

水分補給は忘れちゃダメ
脱水症状や熱中症になる可能性は十分ある 汗で失う水分と塩分を、ドリンクや塩飴で補給♪

夏、長時間、野外に合わせたコーデ✧
日差しが強い夏の野外に長時間いることを念頭に置いて、涼しくて動きやすい服を選んでる★

fes data

行ったことある！
大好きなayuと三代目JSB目当てでa-nation♥

今年行きたい！
a-nationには行く予定!! お肉大好きだから肉フェスも行きたい♪

今年行きたいフェス情報♥

ULTRA JAPAN 2016

東京／2016年9月17・18・19日

ダンスミュージックファンを熱狂させる、都市型巨大フェスティバル「ULTRA JAPAN」 昨年9万人を動員した大人気ビッグフェスが3回目となる2016年も開催決定★ 世界中から名高いDJたちが集まり、会場いっぱいに最高のサウンドを響かせる♪ 会場／TOKYO ODAIBA ULTRA PARK㊐キョードー東京 ☎0570-550-799 http://ultrajapan.jp

a-nation island&stadium fes. 2016

island 2016.7.29-8.4 shibuya
stadium fes. 2016.8.27.8.28 tokyo

東京／2016年8月27・28日

今年で15回目を迎える、avexが主催・運営する大規模な音楽イベントだよ♪ avexに所属している大人気アーティストたちのステージを一気に見れる夢のようなフェス★ 出演アーティストと日程、詳細はHPをチェックしてね♪ 会場／味の素スタジアム ㊐a-nation island＆stadium fes. 2016公演事務局 ☎0570-08-9991 http://a-nation.net

rockin'on presents ROCK IN JAPAN FES.2016

茨城／2016年8月6・7・13・14日

音楽業界を牽引するミュージシャンたちが暴れ回る、この夏もっとも熱いロックフェスティバル 全4日間で100を超える国内アーティストがパフォーマンスを披露するから、どの日に行くか迷ったらいっそ通し券で連日楽しむのもオススメだよ★ 会場／国営ひたち海浜公園 ㊐ROCK IN JAPAN FESTIVAL事務局 ☎0180-993-611 http://rijfes.jp

はじめはダイエットのためだったけど

今ではトレーニングの虜です♥

夏までに目指します!! 究極のやわマッチョ♡

伊吹奈々 変わります!

ベストボディ・ジャパンへの道

10代の頃は1食抜くだけですぐ痩せられたのに、アラサーとなった今は1キロ痩せるだけでも一苦労💧 変わりたいのに変われない…、それは誰にでも訪れる「アラサーの壁」。その壁を乗り越えるべく、伊吹奈々が美ボディを競う大会に挑む✧

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

来年でアラフォーの歳。恋愛に仕事…。今からじゃ遅いかなって諦めかけたことがたくさんあった。体形だってそのひとつ。若い時みたいに簡単に変わることができなくなって、でももっと違う自分になりたい気持ちがずっとあった。ジムに入会したのは、美容師免許取得のために国家試験の実技試験を受けてる真っ只中。でも忙しいことを、もう言い訳にしたくなくて、寝不足でも風邪気味でも休まず通ったな そんなある日トレーナーさんに大会に出てみないかとスカウトされて出場を決意★ どんな自分に出会えるのか、ワクワクしながら人生最大の自分改造計画に挑みたい✧

伊吹奈々さん
まつ毛専門店グランデアイズ代表(34歳/愛知県)
独身・子供なし

奈々が出場する

ベストボディ・ジャパンって!?

3年前に始まって以来、大人気の大会✧ マッチョなだけでなく自然な美ボディや知性美、品格も審査基準に♥ 伊吹さんは6/25の岐阜大会、8/11の愛知大会に出場予定。上位2位に入ることが全国大会への出場権★ 果たして12月の全国大会に進めるのか…!?

BEST BODY JAPANへの道 1 トレーニングは週に2回

筋肉が衰えるのが怖くて、1度も休んでません✧

しなやかで美しい筋肉をつけるためには週2〜3回、1日約1時間程の筋トレがベスト。でもはじめて1週間は筋肉痛で節々が痛くて、インフルエンザかと思って病院に行ったほど!!(笑) 今では20回がやっとだった片足スクワットも80回、持てなかった50kgのウェイトも持てるようになってびっくり。体ってこんなに変わるんだ!って感動✧

Mon 大会向けの"魅せ筋"をつける!!

月曜はストレッチと筋膜はがしをしたあと、マシーンを使ってボディメイキング★ ストレッチは30分みっちり! 胸はGからFカップに落ちたけど、全体のバランスが整った♪

二の腕のたるみは筋トレしないと取れないんです! マシンなら普段動かさない部分がフル活動してキレイにヤセます✧

50kgのウェイトを持って約80回スクワット!! "美尻筋"に効くんです。去年とはお尻が全く違って、ぷりんと上向きになった♥

Fri 体幹を鍛えてしなやかな体に

金曜は正しい姿勢を体に覚えさせ体幹を鍛えます✧ スクワットするにも基本の姿勢が大切だからヨガやバレエに似たバランスを取るトレーニングが主だ♪

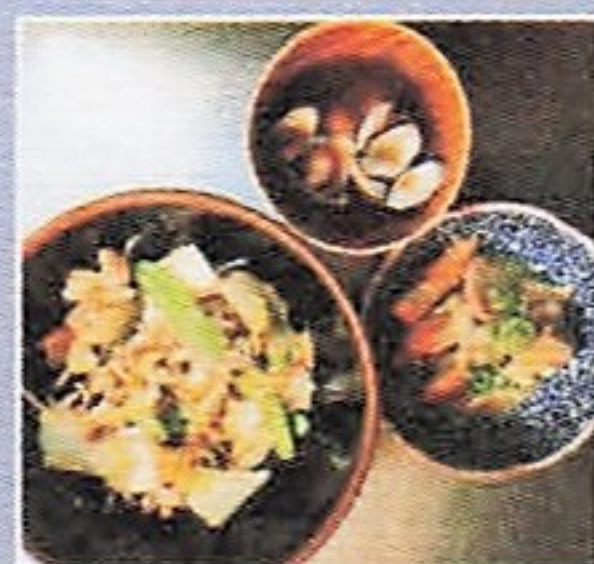
バレエのポーズで軸を意識してバランスキープ★ このポーズ意外と腹筋やお尻の筋肉を使うから呼吸を忘れるほど。

家でもできる、体幹を鍛えるポーズ♪ 伸ばした手と反対側の脚を一直線に伸ばして静止し、バランスキープ。

BEST BODY JAPANへの道 2 食事は1日に2回だけ

お腹がすいてもグッとガマン!! バランス食を少量食べるよ✧

食事は基本糖質オフ★ でも朝はタンパク質を中心にしっかり食べます。夜は18時以降は食べないルール。16時が仕事の休憩時間なのでここで夕食を食べたらそれっきり。朝いっぱい食べると便通もよくなり代謝も上がって肌もツヤツヤに✧ 月イチでダイエット専門のクリニックに通って、代謝を良くする漢方も毎日飲んでいます。

朝食

タンパク質を中心にたっぷり頂きます♥
豚肉ロースが好き♥ 油は使わず基本茹でるよ。ドレッシングもダメだからいろんな味のポン酢を買いました(笑)。

夕食

海藻とねばねば系は夜のレギュラー選手★
職場で食べるのでお弁当♥ もずく、めかぶ、納豆を混ぜたものが夕食の主食♪ 他にはサラダ、赤身のお肉など。

After Training

トレーニングのあとはプロテインだけ♥
トレーニングのある月曜と金曜は、プロテインが夕食。バニラやチョコ味だからおいしい♥

My instructors

月曜は魅せ筋、金曜はインナーマッスルの鍛え方を指導してもらってる✧ W体制で指導頂けて心強いです♥

奈々の目指すボディはマッチョじゃなくて、

やわマッチョ!!

- ✓ 腹筋は6パックではなく、うっすら縦に線
- ✓ S字の曲線美でセクシーな体
- ✓ 筋肉の上にうっすら脂肪がついた柔らかい体

テクマク マヤコン♥
PART 6

アラサー女子の変身願望叶えます♥

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説!!

幹弥先生による 整形シミュレーション

鏡の前でメイクしていて「ちょっとココ、お直ししたい！」と思ったことはありませんか？「鼻が高ければ…」「エラがなければ…」など、悩みは尽きません。そこで幹弥先生が姉ageha2人のモデルをシミュレーション！

EDIT&TEXT_Shioka Soga

Case1 MERIさんの顔をシミュレーション♥

トータル6カ所をお直し♥

目 タレ目形成＋蒙古ひだ形成
下瞼の目尻側のラインを約2mmずつ下げ、目頭の赤い粘膜を隠すため蒙古ひだ形成で優しい印象に。

頬 頬骨削り
頬骨を削ることで顔が小さく、鼻が高く見えるというプラスαの効果も得られます！

鼻 鼻尖縮小＋小鼻縮小
やや団子鼻の傾向があるため鼻尖縮小で鼻の頭の軟骨を除去して、横に広がった小鼻を縮小。

エラ エラボトックス
本人もコンプレックスだというエラは、エラボトックス・ボツリヌストキシン注射で小顔へ。

フェイスライン ミディアムリフト＋イタリアンリフトファイン
頬骨削りをすると頬下の皮膚がたるむのでミディアムリフトで引き上げ。顔全体のたるみや小じわはイタリアンリフトファインで対応。

ホクロ ホクロ除去（CO2レーザー）
個性のひとつでもありますが、ホクロを除去することでイメージもかなり変化します！

After　Before

キツい印象をタレ目形成でやさしく♥

ツリ目で寄り目の女性はキツく見られるほか、歳より上に見られる傾向があるので優しい顔立ちになるよう意識。リフト系施術で全体を引き締め！

なんか不思議！別人みたい♥

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

Case2 金本さんの顔をシミュレーション♥

トータル5カ所をお直し♥

目 目頭切開＋目尻切開
目が小さいので目頭と目尻をそれぞれ約1.5mmずつ切開。目を中央に寄せながら切れ長な瞳に。

頬 頬骨削り
丸顔なので頬骨が張っている部分を大きく削ると、かなりすっきりとした印象になります！

エラ エラボトックス
左右にかなり張っていたのでエラボトックス・ボツリヌストキシン注射で、ひとまわり小さく！

フェイスライン ミディアムリフト＋イタリアンリフトファイン
こめかみから耳の前を切開し、皮膚を引き上げ縫合するミディアムリフト。溶ける糸でリフトアップするイタリアンリフトファインで若返り！

ホクロ ホクロ除去（CO2レーザー）
パッと見、ホクロのように見えてまれに悪性の腫瘍の場合もあるので、医師にご相談を！

After　Before

丸顔で幼い雰囲気をシャープに一新！

目や鼻などのパーツが小さく、従来の輪郭が丸いベビーフェイス。くっきり卵形のフェイスラインにすることで大人っぽい顔立ちに！

この顔でメイクした自分も見たい♥

会社経営
(29歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

夏のオススメ施術 3

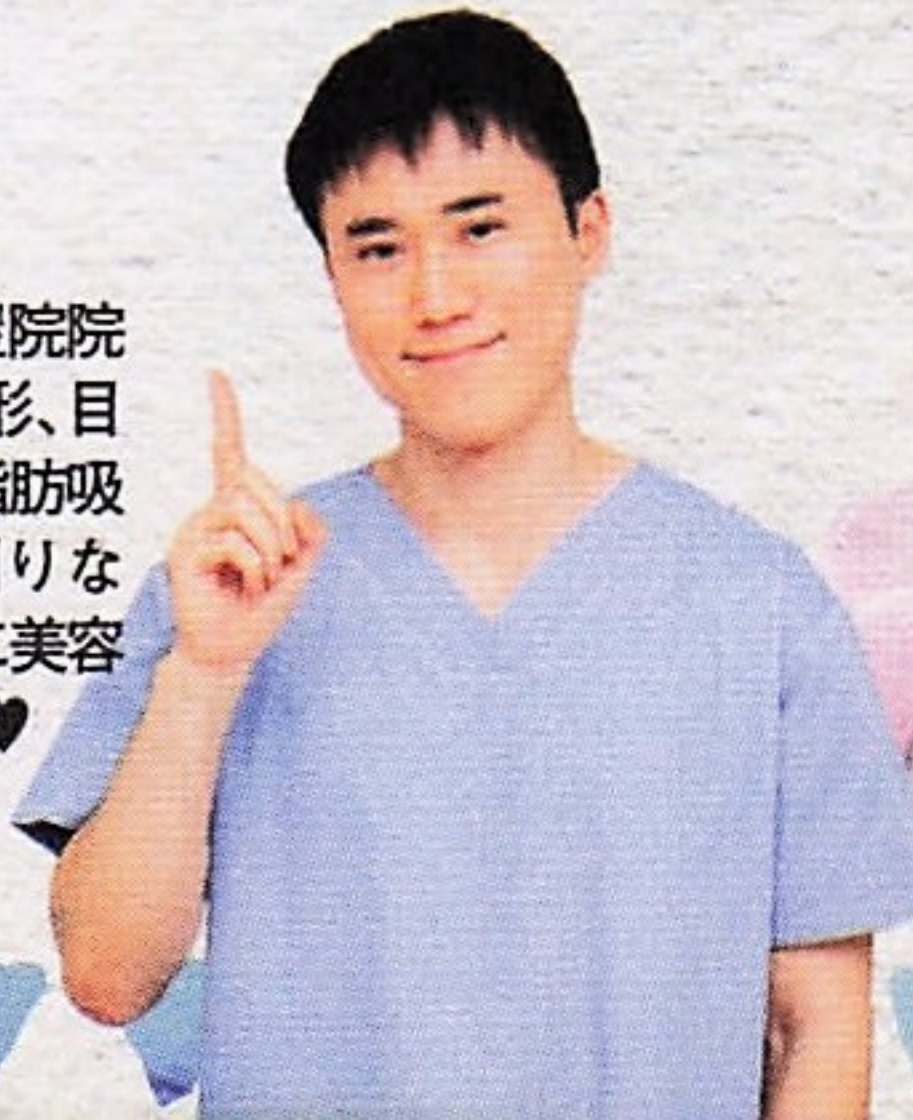
マンマリーヒアル®
(プチ豊胸術・ヒアルロン酸豊胸術)
10cc **¥70,000**
約10分の注入で自由自在にバストをデザイニング★
体の皮膚や細胞にもあるヒアルロン酸が主成分の液体、マンマリーヒアルを、極細の針で注入するだけの豊胸施術。

医療レーザー脱毛
(初回～5回までの1回分)
¥14,000
短期間＆少ない回数で確実に永久脱毛！　全身どこでもOK
毛根の周辺組織にダメージを与えて、永久的に発毛を阻止するメディオスターNext。痛みも少なく肌に優しい！

ワキ汗ボトックス
(多汗症のボトックス・ボツリヌストキシン注射)
¥150,000
注射を打つだけで約半年～1年持続するニオイと汗の治療法！
ニオイのもととなるアポクリン汗腺や、汗の原因となるエクリン汗腺の働きをボツリヌストキシン注射で軽減。

お話を伺ったのは……
高須クリニック
名古屋院 院長
高須幹弥先生
高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

姉agehaがiPhoneで見られるようになりました!!

(iPadも可)

買いに行く時間がない方、
近所で入手しづらい方、
重ばるのが困る方は、
ぜひお役立てください♥

電子版発売開始!!

ご購入&試し読みはコチラから!

姉ageha

定期購読すると紙よりおトク!!

6冊(12カ月)	3冊(6カ月)	1冊(2カ月)
4,000円	2,000円	720円

1冊667円!!

拡大して読めるので細かいところも大丈夫♥

小さい画面で読みづらそう…と思うかもしれませんが、そこは心配ありません! ズームすれば細かいところもくっきりはっきり見えるので、メイクプロセスの細かいところなどもしっかり確認できます♪

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部ご応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめご確認の上、ご購入ください。定期購読は自動更新となっています。また、このアプリはiOS7.1以降のiPhone、iPad、iPod touchに対応しています。

♥ダウンロード方法♥

基本的なダウンロードの仕方は、他のゲームなどのアプリと一緒でApp Storeから行います♪ 無料で目次が確認できて試し読みもできるので、ぜひアクセスしてみてください♥

1 App Storeで「姉ageha」をダウンロード♥

左上のQRコードにアクセスするか、App Storeで「姉ageha」を検索。一度、アプリをダウンロード!(この時点でお金はかかりません)

2 中身を確認したい方は「試し読み」へ!

「定期購読」か「試し読み」かを選べるので、どちらかを選択します♪ 「試し読み」では一部コンテンツを無料で見られます♥

3 コースを選んで購入手続きをします♪

1冊か、定期の3冊・6冊コースがあるので、どれにするか選んで購入手続きをします。まとめ買いするとおトクになっています♡

4 雑誌の中身をダウンロードします★

購入手続きが済むと、全部がダウンロードできるように。データが少し重いので、Wi-Fi環境でダウンロードするのがベター!

5 好きなページを読めるように!!

ダウンロードが済むと、いつでもどこでも好きなページが読める♥ 目次からページに飛んだり、しおり機能もあって便利です★

小悪魔ageha

自分を変えられるのは自分だけ❤
私たちと一緒に、今よりもっとかわいくなろう❤

復刊してから
1年たちました❤
本当にありがとうございます❤
2年目も頑張ります❤

JILL STUART M·A·C ANNA SUI
カラーメイクに使えるビビッド系が勢ぞろい♪
大好きコスメブランドの新作発色見せ図鑑❤

人気のブランドの新作「何買う?」「どう着る?」
って疑問にage嬢が応えます♪
マネキンコーデみたいでトレンド丸わかり!
SHOPの夏新作「私はこう着たい」発表会

age嬢が狙ってるおフェロ系から
ガーリー系まで怒涛の55ワンピ見せ!!
リクエスト殺到中♪
今一番欲しいのはひらりん夏ワンピ

速報です!! ついにage嬢にも
ナチュラル旋風がキター!!
あっ! でも世間一般のナチュラルとは
違うので検証してみました!
ageha的“ナチュラル”研究会!!

少ないアイテムしか
持ってない…。
でも、毎日違う自分で
お出かけしたい❤
洋服もコスメも夜ドレスも!
age嬢たちのぜ～んぶ着回しSPECIAL!!

着たい服を着たい。
好きな人にかわいいって言われたい。
細い友達と並んでも
卑屈にならない私でいたい。
そのためにはヤセるしかないんだ!!!!!!!!!!

もっともっともっと
もっともっともっと
細くなりたい!!!!!
最新ダイエットBest10大発表会❤

8月号は7/1(金)発売です❤
内容は
上半期「神コスメ」ランキング❤
浴衣&水着 夏盛りヘアカタログ❤
人気SHOP発使える夏アイテム❤
などなど…❤

発行／ダナリーデラックス株式会社　http://dunnery.tokyo/k-ageha/　発売／株式会社 主婦の友社

LOVENAIL vol.09

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

お祭りや花火大会は指先まで おめかしして出かけましょ✧

浴衣に合わせたい はんなりネイル♥

夏だけのお楽しみ、浴衣の季節がやってきた♥ せっかくのおめかしの日は、市松模様や花柄など、"和柄ネイル"でまとめるのが大和撫子のたしなみです✧ 参考にしてね♪

PRESENT 8

指先に涼を感じる控え目なタイダイ柄✧

美咲のネイルはコレ♥

クリアベースで爽やかなイメージをプラス　シルバーのホログラムをランダムに散らして忍ばせた、技ありネイルだよ✧
¥6,800　60分❶

PRESENT 9

ベーシックなピンクは濃淡でメリハリを♥

濃いピンクの部分には、手描きの花びらが✧ ボヤけがちなピンクは、トーンの違うカラーを合わせて視線を集めて♥
¥8,900　90分❶

PRESENT 10

川のせせらぎネイルをモダン風にアレンジ✧

浴衣の定番、紺色にピッタリなネイル　ブルーをベースに、ストーンを散らしてオリエンタルな雰囲気もプラス♪
¥10,400　120分❷

PRESENT 11

オリンピックのロゴも記憶に新しい市松模様♥

ホワイト × ブラックの市松模様とゴールドのホログラムで和柄を大胆アレンジ　トレンドのデカストーンがポイント✧
¥11,800　120分❷

PRESENT 12

3Dアートの花柄が主役のクリアネイル✧

光をキャッチするホログラムを仕込んだよ♥　涼しさを感じるブルーをベースに、3Dアートの白い花を総柄でオン
¥23,100　150分❸

PRESENT 13

着物と相性ピッタリべっこうストーン✧

べっこう風デカストーンが主役♥　透け感のあるネイビーの曲線がアクセント♪ 普段使いも OK な和柄ネイルの新定番
¥13,000　120分❸

浴衣をまとう特別な日は指先も和で全身コーデ♥

美咲さん
カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし

\PICK UP♥/

❸ efil Nail
東京都渋谷区神宮前 5-6-5
Path omotesando A 棟 1F
☎ 03-6450-6400
http://www.efil-hair.com/

❷ Nail Salon Glamb
東京都新宿区歌舞伎町 2-26-3
互福ビル地下 2F
☎ 03-6457-3405
http://blog.crooz.jp/mpawcha/

❶ CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎ 03-5784-9115
http://www.hair-carry.com/

※このページのネイルチップをプレゼント♥　応募方法はP132へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

スキンケアアイテムやコスメ、シャンプーなど、女子力をレベルアップさせる新情報を集めたよ♪ 美に関する情報は常にアップデートしておこう★

01 フォーリンアイズ®から待望の1Dayカラコンが登場♥

"ナチュラルなのに盛れる"と人気のフォーリンアイズ®に1Dayタイプ「Fall in Eyez® Daily Use」が出たよ✧ まずはココブラウン®（左）、ハニーブラウン®（黒フチ・中央）、ボビー®（右）の3種類★ 装着感の良さ、瞳になじむ自然なカラーはそのまま、面倒な洗浄いらずでとっても衛生的だよ✧ 1箱10枚入り1,990円（税抜）

Fall in Eyez® Daily Use

問Fall in Eyez®
0120-288-955 http://www.fallineyez.com

02 シンプルかわいい、大人のディズニープリンセス缶♥

©Disney

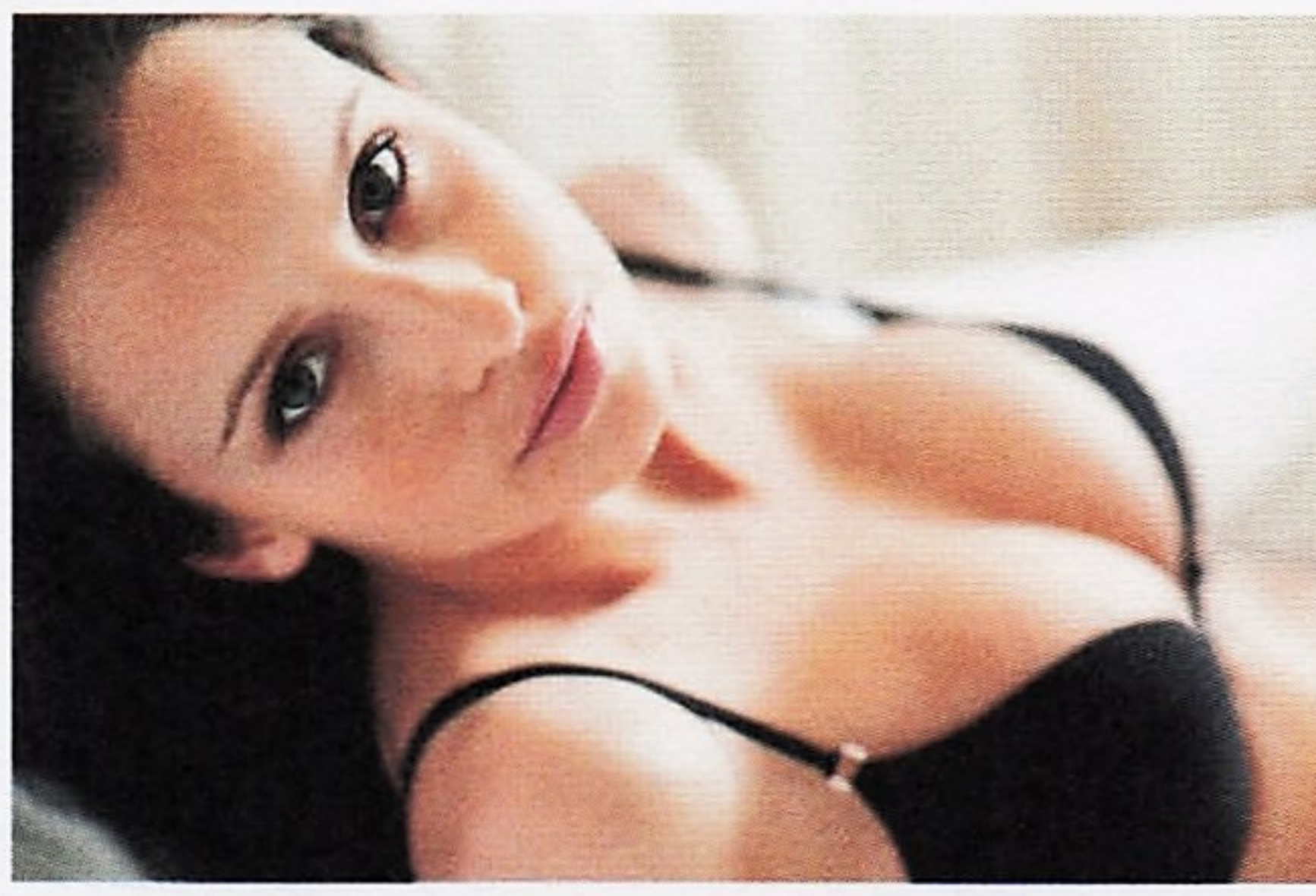
蒸気でふわっと仕上げたスチームクリームは、顔を含む全身用保湿クリーム✧ クリームの良さはもちろん、とにかく缶の種類が豊富でかわいい♥ 今回の新作は3人のディズニープリンセス フタにはそれぞれアリエル、オーロラ姫、シンデレラが描かれていて、缶の側面には各プリンセスをイメージしたモチーフが散りばめられているよ♪ 数量限定だからサイトをチェックしてね★

問SC.Cosmetics
0120-936-916 http://www.steamcream.co.jp/

03 これ1本で3カ所に使えるお役立ちコスメ✧

Rmcの「LIQUID FACE COLOR」は1本でチーク、リップ、アイカラーの3wayで使える★ するっと伸びるリキッドだから、頬、唇、まぶたと場所を選ばず塗りやすい♥ ハリ、潤いの美容成分を配合していて、粉っぽくならないよ♪ ポーチがかさばらないのも嬉しい♥

問リオ・エンターテイメント
☎03-6300-0910 http://rio-entertainment.jp

04 安全な方法でキレイなバストを手に入れよう

高須院長が安全な豊胸術について説明してくれるよ✧ 貴重な体験談も聞ける♪ 日時／6月23日（木）14時～16時 場所／ホテルニューオータニ東京 〆切／6月21日（火） 参加費／無料

問高須クリニック
0120-5587-15 http://www.takasu.co.jp

05 皮膚がもつ浄化作用に注目したスキンケア✧

「ihoa」は現代人の栄養不足な肌に、ストレスなく必要な栄養や水分を届けるため、肌の保湿に欠かせない、「汗」の成分に着目したスキンケア♪ ラインはクレンジング、洗顔、化粧水、ゲル★

問日東電化工業株式会社 ヘルスケア事業部
0120-933-871 http://ihoa.info

06 彼と一緒に使いたいカップルシャンプー♥

男性用、女性用があるヘアケア剤「VITALISM」からカップルで使えるカップルコスメセットが発売★ ノンシリコン処方で、業界初の新成分を配合しているから、毛髪と頭皮を同時にケアできる✧

問表参道スキンクリニック
0120-620-680 http://www.omotesando-sc.com

07 10年先のお肌を考えたスペシャルなスキンケア✧

性別・年齢問わず使えるように、医療・美容・化粧品化学などの専門家が研究し開発した「THINK10」♪ ヒト幹細胞培養液やグロースファクターを始めとする、美しい素肌を保つための成分をふんだんに配合★ 洗顔をしたら肌につけて優しくマッサージするだけで、肌の奥まで浸透していくよ

問ライズワンス
☎0898-35-2818 http://rise-oneth.co.jp/

08 頑張ってるお父さんに贈りたいFather's Day Gift✧

「スーパーダッド」はその名の通り、父の日に向けたバスボムとバブルバーがセットになったギフトセットだよ♪ サンダルウッドの香りで、癒しのバスタイムをプレゼントしよう★ 1,800円(税込)

問ラッシュジャパン
0120-125-204 http://www.lush.co.jp

姉ageha 7月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、古川敦子(ATOM☆STUDIO)、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、近藤彩子、midoriya、神田秀樹、slash、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、藤原仁美、Ark design、竹内良太、鈴木麻衣子、La Chica

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2016年6月7日

買っていただきましてありがとうございました♥

夏の思い出たくさんできたかな？

次号は2016年8/6(土)発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アヴェダお客様相談室
03-5251-3541

アナ スイ コスメティックス
0120-735-559
http://www.annasui.com

VANS JAPAN
03-3476-5624

WEGO
03-5784-5505

vintageshop Hedy
03-6455-0319

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

L.CHANCE 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5074

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

ギャレッツ 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5094

GUAVA LAVA
http://guavalava.jp

Kujirabijou
http://kujirabijou.com

クラウディア
075-315-2345
http://www.kuraudia.co.jp/rienda

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ

三愛水着楽園
0120-834-131
http://www.san-ai.com/rakuen/

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

charlotte(カテリーナ)
03-3476-5699

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジュリアーノ ジュリ
03-3795-0303

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

新装大橋(撫松庵)
東京都中央区日本橋蛎殻町1-18-11
03-3661-0843

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

スフィア オブ ハピネス
東京都渋谷区神宮前6-27-8 京セラ原宿ビル2F
03-6696-4339

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

sojiro
052-231-3517
http://www.rakuten.co.jp/sojiro/

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイソン
0120-295-731
http://www.dyson.co.jp

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-6380-4792

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は

パナソニックお客様ご相談センター
0120-878-365

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド
(rienda、rienda suelta、RCWB)
03-6730-9191

福助(福助、福助 足袋)
072-223-2275

ふりふ 渋谷マルイ店
東京都渋谷区神南1-22-6 渋谷マルイ4F
03-4521-0515

fruits de mer TOKYO
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

ホワイト ドア 青山店
東京都港区南青山4-1-15 アルテカベルテプラザ2F
03-5411-1501

ま

マルイプレスルーム
03-3476-8000
http://www.0101.co.jp/

MIIA
03-6826-8651

三松
0120-033-330

ミューラーン
03-3862-7200

mekku
http://www.mekku.info

や

浴衣屋さん.com
http://www.yukatayasan.com/

夢展望
072-761-9339

ら

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

ラッシュ・ジャパン
0120-125204

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

わ

ワタベウェディング
0120-41-2141
http://www.watanabe-wedding.co.jp/

和風館ICHI 東京店
東京都渋谷区神宮前6-23-6　浅井ビル1F
03-3409-8001

ワールドパーティー(w.p.c)
06-6693-2065

one way
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？　**姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
　※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2016年8月4日(木)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年 7月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／〇〇の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤